



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA
EDUCACIÓN

Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to
de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino - 2019.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Administración de la Educación

AUTOR

Br. Jhon Carlos Saldaña Huatangare (ORCID: 0000-0002-0124-4627)

ASESORA

Dra. Miriam Elizabeth Napaico Arteaga (ORCID: 0000-0002-5577-4682)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Evaluación y Aprendizaje

LIMA – PERÚ

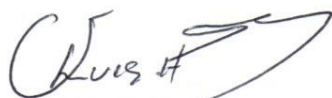
2019

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 1
--	---------------------------------------	---

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don Jhon Carlos Saldaña Huatangare, cuyo título es: "Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino - 2019".

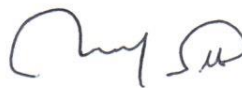
Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: 16 dieciséis

Lima, San Juan de Lurigancho 09 de agosto del 2019



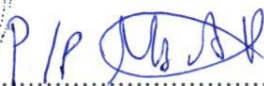
Dr. VALDEZ ASTO JOSÉ LUIS

PRESIDENTE



Mgtr. MEZA CARBAJAL HIROSHI

SECRETARIO

Dra. NAPAICO ARTEAGA MIRIAM

VOCAL




Elaboró

Dirección de
Investigación

Revisó



Responsable del SGC



Aprobó

Vicerrectorado
de Investigación

Dedicatoria:

A Dios porque ha estado conmigo en todo momento, dándome fortaleza, salud y vida para alcanzar las metas que me propuse.

A mis padres por darme la vida y creer en mí, depositando su completa confianza sin dudar de mi responsabilidad y capacidad para afrontar este proyecto.

A mi esposa e hija por permanecer a mi lado, a pesar de las diferentes adversidades vividas, gracias a todos ustedes por ese apoyo incondicional, sinceramente son el apoyo y soporte de mi vida.

Agradecimiento:

Mi agradecimiento a la Universidad César Vallejo por intermedio de sus buenos maestros, quienes nos brindan sus enseñanzas y conocimientos y es una buena oportunidad para seguir superándonos como buenos profesionales.

A la Institución Educativa Ramón Castilla, por el apoyo recibido de todos mis colegas.

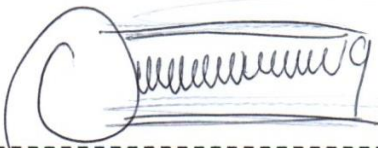
Declaratoria de autenticidad

Yo, Jhon Carlos Saldaña Huatangare identificado con DNI 45225782 y domicilio en Mz. 45 P1 Lt 1 3ra zona de Bayóvar, San Juan de Lurigancho, estudiante del Programa de Maestría en Administración de la educación, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, con la tesis titulada: "Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino - 2019." declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico o título profesional.
- 4) Los datos presentados en el resultado son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta grave (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros); asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven sometiéndome a la normalidad vigente de la Universidad Cesar Vallejo.

Lima, 29 de julio 2019



Br. Jhon Carlos Saldaña Huatangare

DNI 45225782

Índice

Página de jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
II. MÉTODO	37
2.1 Tipo y diseño de investigación	38
2.2. Operacionalización de variables	39
2.3 Población, muestra y muestreo	41
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	42
2.5 Procedimiento	45
2.6 Métodos de análisis de datos	46
2.7 Aspectos éticos	46
III. RESULTADOS	47
IV. DISCUSIÓN	66
V. CONCLUSIÓN	70
VI. RECOMENDACIONES	73

REFERENCIAS	75
ANEXOS	80

Anexo: Matriz de consistencia	
Anexo: Lista de cotejo	
Anexo: validez de instrumento	
Anexo: Permiso de la institución donde se aplicó el estudio	
Anexo: Prueba de confiabilidad	
Anexo: Taller de actividades lúdicas	
Anexo: Evidencias de la ejecución de los talleres lúdicos	
Anexo: Base de datos de las capacidades condicionales pre test y por test	
Anexo: Artículo científico	
Anexo: Declaración jurada de Artículo científico	
Anexo: Respuesta de solicitud de Turnitin	
Anexo: Dictamen final	

Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Operacionalización de la variable capacidades condicionales</i>	40
Tabla 2. <i>Población de estudio</i>	41
Tabla 3. <i>Selección de muestra</i>	42
Tabla 4. <i>Validación de instrumento por juicio de expertos</i>	44
Tabla 5. <i>Resultados estadísticos para la variable capacidades condicionales</i>	45
Tabla 6. <i>Estadística de fiabilidad</i>	45
Tabla 7. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles hallados en el pre test para ambos grupos.</i>	48
Tabla 8. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles hallados en el post test para ambos grupos</i>	49
Tabla 9. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles hallados en el post test en la capacidad de resistencia para ambos grupos.</i>	50
Tabla 10. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles hallados en el post test en la capacidad de fuerza para ambos grupos.</i>	51
Tabla 11. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles hallados en el post test en la capacidad de velocidad para ambos grupos.</i>	52
Tabla 12. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles hallados en el post test en la capacidad de flexibilidad para ambos grupos.</i>	53
Tabla 13. <i>Prueba de normalidad para determinar la prueba estadística</i>	54
Tabla 14. <i>Valores obtenidos en la prueba de hipótesis sobre capacidades condicionales en ambos grupos.</i>	56
Tabla 15. <i>Valores obtenidos en la prueba de hipótesis sobre la capacidad de resistencia en ambos grupos.</i>	58

Tabla 16. <i>Valores obtenidos en la prueba de hipótesis sobre la capacidad de fuerza en ambos grupos.</i>	60
Tabla 17. <i>Valores obtenidos en la prueba de hipótesis sobre la capacidad de velocidad en ambos grupos.</i>	62
Tabla 18. <i>Valores obtenidos en la prueba de hipótesis sobre la capacidad de flexibilidad en ambos grupos.</i>	64

Índice de Figuras

<i>Figura 1.</i> Niveles hallados en el pre test de capacidades condicionales en G.C y G.E.	48
<i>Figura 2.</i> Niveles hallados en el post test de capacidades condicionales en G.C y G.E.	49
<i>Figura 3.</i> Niveles hallados en la dimensión resistencia	50
<i>Figura 4.</i> Niveles hallados en la dimensión fuerza	51
<i>Figura 5.</i> Niveles hallados en la dimensión velocidad	52
<i>Figura 6.</i> Niveles hallados en la dimensión flexibilidad	54
<i>Figura 7.</i> Medias halladas en el pre test y post test en ambos grupos sobre las capacidades condicionales.	57
<i>Figura 8.</i> Medias halladas en el pre test y post test en ambos grupos sobre la resistencia	59
<i>Figura 9.</i> Medias halladas en el pre test y post test en ambos grupos sobre la fuerza	61
<i>Figura 10.</i> Medias halladas en el pre test y post test ambos grupos sobre la velocidad	63
<i>Figura 11.</i> Medias halladas en el pre test y post test ambos grupos sobre la flexibilidad	65

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar el efecto de un taller de actividades lúdicas en la mejora de las capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

Además, en esta investigación se utilizó el enfoque cuantitativo diseño cuasi experimental de tipo aplicada. La población de estudio estuvo conformada por 58 estudiantes, de 5to de primaria que fueron distribuidos en dos grupos: el primer grupo de control, representado por la sección “C” turno mañana con 30 estudiantes y el segundo grupo experimental, representado por la sección “B” con 28 estudiantes, en los cuales se va a aplicar dicho taller para mejorar las capacidades condicionales.

Los resultados obtenidos del post test para la variable capacidades condicionales, se puede apreciar que la coincidencia más alta se da en el nivel “En proceso” para el grupo control un 43,1% y para el grupo experimental un 25,9%. Siendo estos porcentajes el reflejo de que ambos grupos se encuentran ubicados en el segundo nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es decir, ambos grupos han mejorado relativamente sus capacidades físicas condicionales. Luego tenemos el nivel “Destacado” donde un 22,4% del grupo experimental sobresale en este nivel y ninguno del grupo control, siendo estos porcentajes indicadores que es el grupo de experimento el que ha desarrollado más sus capacidades condicionales por la aplicación de los talleres. Y finalmente 8,6% del grupo control se ubica todavía en el nivel “En inicio”, indicando que no hay mejoras relativas en este grupo. Esto a la vez permite comprender que mediante la aplicación de un taller de actividades lúdicas se mejora las capacidades físicas condicionales en estudiantes.

Palabras clave: taller de actividades lúdicas, capacidades físicas condicionales, condición física.

ABSTRACT

The objective of the present investigation was to determine the effect of a workshop of recreational activities to improve conditional capacities in students of 5th grade of the I.E No. 1168, El Agustino 2019.

Moreover, in this research the quantitative approach was used, quasi-experimental design of applied type. The study population was made up of 58 students, fifth grade who were distributed in two groups: the first control group, represented by section "C" tomorrow shift with 30 students and the second experimental group, represented by the section " B "with 28 students, in which said workshop will be applied to improve conditional skills.

The results obtained from the post test for the variable conditional capacities, it can be seen that the highest coincidence occurs at the "In process" level for the control group 43.1% and for the experimental group 25.9%. These percentages being the reflection that both groups are located in the second level of development of conditional capacities, that is, both groups have relatively improved their conditional physical capacities. Then we have the "Outstanding" level where 22.4% of the experimental group excels at this level and none of the control group, being these percentages indicators that it is the experiment group that has developed its conditional capacities more by the application of the workshops . And finally 8.6% of the control group is still at the "Start" level, indicating that there are no relative improvements in this group. This at the same time allows us to understand that through the application of a workshop of recreational activities, the conditional physical capacities in students are improved.

Keywords: recreational activities workshop, conditional physical abilities, physical condition.

I. INTRODUCCIÓN

En nuestros tiempos se aprecia que la tecnología, está cambiando el estilo de vida de las personas, no solo a nivel local, sino que, a nivel internacional, según los estudios realizados por diferentes especialistas manifiestan que en la actualidad se ha reducido de forma considerable la actividad física. Es por esto que la O.M.S (2016) expresa “que la inactividad física viene hacer la cuarta causa de riesgo de muertes a nivel mundial ya que el 6% de las muertes son producto de una de las enfermedades causadas por la inactividad física” (p1). Esto ocasiona un decaimiento de los niveles de aptitud física no solo en personas adultas, sino que también en niños y adolescentes. El cual conlleva un efecto desfavorecedor para la vitalidad de todos los seres humanos.

La organización mundial de la salud (2018) señala:

Que la carencia actividad física en la actualidad es uno de los factores de riesgo para sufrir enfermedades no transmisibles como, por ejemplo: la obesidad, las enfermedades coronarias, depresión y diabetes, infartos, colesterol elevado, presión arterial etc. La actividad física cuenta con un sinnúmero de beneficios para la salud y a la vez ayuda a la prevención de enfermedades que sufrimos a diario las personas. El monto que nos proporciona la organización mundial para la salud a nivel mundial es atemorizante, ya que uno de cuatro personas en el mundo por causas diversas no realiza ningún tipo de actividad física, eso quiere decir que un aproximado de 71 % de la población juvenil no realiza ningún tipo de ejercicios físicos. (p.1)

Este desinterés por las actividades físicas es a raíz de facilismo de la actual vida moderna, tanto niños y adolescentes de esta época prefieren aparatos electrónicos y la realidad virtual. Es por esto que tenemos adolescentes menos saludables a comparación de años anteriores, no se desarrollan bien sus huesos y músculos, su concentración es limitada y presenta poco interés en las reuniones familiares o de amigos. También se puede observar un elevado índice de obesidad, este problema se puede visualizar tanto a nivel local, regional y porque no decir a nivel nacional.

Por su parte el diario Perú 21 (2018) señala:

Hoy en día en nuestro país el exceso de peso y obesidad está en incremento desfavorable obteniendo niveles preocupantes para la comunidad. Según estudios realizados por el laboratorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad, un gran porcentaje de los pobladores peruanos entre niños y adultos cuenta con un índice elevado de grasa corporal. Dicho de otra forma, ocho de cada diez personas tienen el peso mayor a lo ideal, lo cual conlleva un gran peligro para su salud. Por otra parte, no es algo sorprendente que una de las organizaciones de alimentación de las naciones unidas nos da a conocer según sus estudios obtenidos que nuestro país se encuentra el puesto tres de países con sobre peso y obesidad a nivel de América latina. (p.11)

Este problema se está observando a nivel mundial, aparte de la carencia de ejercicios físicos, incrementamos la insuficiencia de las políticas de acatamiento de las sugerencias dadas por la O.M.S, tanto intersectorial, municipal y centros de educativos, se puede observar el desinterés de los padres de familia en cuanto al desarrollo cognitivo, motriz y físico de sus hijos, por otro lado las instituciones educativas públicas y privadas se ven con las manos atadas al querer apoyar a los estudiantes debido a que la gran mayoría vienen de familias disfuncionales, familias con violencia familiar, discriminación, alcoholismo y drogadicción. Tanto profesores como padres de familia tienen que iniciar con la enseñanza de hábitos saludables, el buen uso del tiempo libre y la práctica diaria de actividades físicas o lúdicas. Si queremos frenar esto tenemos que trabajar de una forma unida institución educativa, padres de familia y comunidad en general.

En la I.E donde actualmente laboro se puede observar que existe gran cantidad de niños y niñas con sobrepeso esto se debe a muchos factores antes mencionados, uno de ellos es la poca actividad física que ellos realizan en sus tiempos libres y ocio, otro en a la mala alimentación que ellos reciben por parte de los padres. Este problema se da a causa de que años anteriores no se han enfoca en dicho problema, tanto los profesores como padres de familia tienen el deber de iniciar con la enseñanza de hábitos alimenticios y el desarrollo de actividades lúdicas en los momentos libres, recreos, parques, etc. Motivo por el cual se está realizando este planteamiento para ejecutar dicho taller, el cual busca

fomentar la práctica diaria y el aprendizaje de dichos juegos, así mismo que ellos lo practiquen a diario y compartan con su comunidad.

En relación con esta problemática se presentan trabajos previos internacionales sobre el desarrollo de capacidades condicionales, cualidades físicas, destrezas motrices por medio de diferentes talleres o actividades tales como:

Fuentes (2017) propone programas recreativos para desarrollar las habilidades motrices y habilidades físicas. En su investigación el autor plasma los problemas de motricidad y habilidades motrices que tienen los alumnos de la Unidad Educativa bilingüe Liceo Internacional. El investigador tuvo en consideración que las habilidades motrices vienen hacer el cimiento dentro del proceso de enseñanza compartida por el profesor, también se comprobó que los alumnos muestran una satisfacción única por realizar actividades donde se aplique juegos lúdicos la aplicación del test de observación y valoración del mismo es de gran trascendencia en el crecimiento de las cualidades motrices de cada estudiante sin dejar a un lado la práctica de valores. Para aplicar el test de observación el autor tiene que tomar ciertos aspectos como son: mantiene el equilibrio en un pie por unos segundos, salto de altura de 20 centímetros, corre esquivando obstáculos, alternar piernas al subir las gradas, salta la rayuela coordinando los movimientos, en consecuencia, resulta importante buscar estrategias que garanticen que los estudiantes puedan permanecer activos solo por un año, sino que sea por el resto de sus vidas.

Becerra (2017) sostiene que la influencia de los efectos positivos de un programa de actividad física que está basado en música, sobre actividades físicas en los estudiantes de una institución educativa nacional de colombiana. Donde la finalidad de su tesis se pudo observar que fue establecer la consecuencia de un taller de mejoramiento en actividad física con ayuda del baile moderno, con las habilidades físicas de los alumnos pertenecientes a una I.E de la ciudad de Bogotá. El programa según el autor utilizó una muestra de ochenta y dos alumnos entre (doce, trece y quince años), los cuales estuvieron destinados a un grupo de intervención (sesiones de danza cuarenta alumnos), control (sesiones de artes cuarenta estudiantes). Además, se tuvo que evaluar el resultado de veinticuatro sesiones de clase mediante un taller que se desarrolló a través de la danza, además se tuvo en consideración el (peso, edad, talla e I.M.C) y capacidades físicas (equilibrio, potencia, fuerza, resistencia, flexibilidad).

Mena (2012) en su programa de actividades recreativas para desarrollar capacidades coordinativas en estudiantes de tercer año de la I.E número veinte uno de Julio del Cartón El Triunfo, Provincia del Guayas. La inquietud del autor por realizar este proyecto se origina porque observo que un porcentaje mayor de estudiantes de la I.E Fiscal Mixta Veintiuno de Julio, poseen una deficiente coordinación motriz y movimientos físicos, lo cual es un problema para dichos alumnos y para el profesor ya que aún no están preparados para realizar cualquier actividad física o deportiva y eso va a dificultar el buen desarrollo de una sesión de clase. Cabe resaltar que es de mucha importancia saber que los estudiantes de nivel primario deben desarrollar su motricidad, cualidades físicas constantemente. Pero existe un problema que se está dando en las diferentes instituciones educativas estatales, por falta de planificaciones anuales adecuadas por parte de los profesores, para el crecimiento de las capacidades coordinativas, por lo cual es imprescindible enseñar al niño a mejorar en el dominio de la práctica que él quiera realizar y que más si poseen un espacio adecuado para hacerlo.

Fernández (2015) en el desarrollo de su taller de actividad lúdica para desarrollar la psicomotricidad en estudiantes de una institución educativa, su investigación lo llevo a cabo en la I.E Amable Arauz con 54 estudiantes del 1er grado del nivel primario, el tema que escogió el autor fue de mucha importancia debido a que los alumnos de la institución antes mencionada tienen muchos errores al realizar diferentes actividades que tienen que ver con el desarrollan su motricidad fina y gruesa. después de que aplicaron los instrumentos de evaluación como los que se va mencionar enseguida: guías de observación a todos los estudiantes tanto damas como varones , encuestas a los docentes del Centro Educativo listas de cotejo, se pudo llegar a un conclusión que los docentes permiten que los estudiantes jueguen por jugar, sin otorgar ningún tipo de estrategia didáctica o pedagógica a las actividades lúdicas, pues esta es la razón por lo los alumnos no han desarrollado totalmente sus habilidades básicas motrices y su motricidad gruesa.

Ladrón de Guevara (2005) nos propone un programa sobre el incremento de cualidades físicas y socio motrices mediante el juego motor. Esta investigación permitió visualizar que el aumento de las capacidades socios motrices se pueden dar a través de diferentes juegos lúdicos y motores, también Ladrón de Guevara afirma que mediante la lúdica se incrementó el aprendizaje de los estudiantes, además de facilitar experiencias e impulso necesarios para su desarrollo no solo físico so no también psíquico y social. El

autor explica de manera detallada que su trabajo se originó al darse cuenta en su institución educativa, que los estudiantes realizan una mejor sesión de clase cuando el profesor propone de manera divertida, es por este motivo que se incluye diferentes juegos para poder llevar a cabo su investigación.

Por otro lado, los trabajos previos nacionales también son fuente de respaldo de la presente investigación, como el foco de esta investigación relacionada actividades lúdicas y capacidades condicionales:

Buitrón, Parco y Margaret (2014) plantean resolver la interrogante cómo influye la actividad Lúdica en el incremento de las capacidades motrices en estudiantes de una Institución Educativa. ellos en su investigación quieren observar de qué manera la influencia de la actividad lúdica va a desarrollar las habilidades motrices básicas, también los autores desarrollaron distintas estrategias metodológicas referente a actividades lúdicas aplicados a estudiantes, luego llegaron a una conclusión que por medio de actividades lúdicas si se puede desarrollar las capacidades motrices como son : giros, saltos, desplazamientos, dominio de diversos objetos, pues nosotros como profesores debemos conocer que estos vienen hacer un pilar importante de la motricidad, además ayuda a desarrollar las cualidades perceptiva motriz y el crecimiento del esquema corporal.

Guevara (2015) recomienda la ejecución de cierto taller que se basó en diversas actividades lúdicas para incrementar la psicomotricidad en estudiantes de una institución educativa. Esta investigación lo realizó por que pudo evidenciar que muchos niños tenían niveles bajos de motricidad gruesa y fina, por lo tanto, es su tesis que realizo cual único objetivo fue comprobar los efectos positivos que ese obtienen al ejecutar actividades lúdicas y a través de ellas tratar de incrementar la motricidad en los estudiantes de dicha casa de estudio. Existen diversos medios y herramientas para mejorar la motricidad fina y gruesa uno de estos medios son los juegos motrices, tanto el profesor como el padre de familia son los responsables que el niño desarrolle de manera eficiente su motricidad hay que dejar que el niño explore coja objetos no mantenerlos aislados por que eso ocasiona que el niño no desarrolle su motricidad de manera adecuada.

Toro (2016) propone un taller educativo como herramienta para poder mejorar cualidades motrices en estudiantes de una I.E del estatal. El autor en su investigación intenta justificar el desarrollo de los talleres para poder desarrollar cuyas cualidades

motrices en los estudiantes, tanto básicas y específicas que demuestran los estudiantes en sus actitudes físicas y deportivas como: gimnasia, atletismo y fútbol. Su investigación lo realizó de carácter explicativo y aplicativo; además para poder recopilar la información necesaria se elaboró una hoja de encuesta la cual aplicado a veinticinco estudiantes de una institución educativa. Una vez ejecutado y evaluado el programa educativo el autor llega a una conclusión, y dice que las habilidades motrices se pueden mejorar de diversas maneras, que el docente tiene que buscar una estrategia diferente para cada grupo, que las clases de educación física no se tornen aburridas, monótonas y para evitar eso se tiene que incluir diversas herramientas como por ejemplo el juego o los trabajos en equipo.

Guerra (2016) recomienda talleres de actividad lúdica en el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de una I.E. El autor pudo establecer la ejecución de dichos talleres de actividad recreativas, para de esta manera poder incrementar las habilidades sociales de los educandos. El objetivo de esta investigación científica es comprobar que mediante la ejecución de actividades lúdicas se logre el incremento de las habilidades sociales de los estudiantes de la I.E. preescolar. El autor llegó a una conclusión en su tesis donde pudo comprobar mediante la ejecución de diferentes tipos de test que el juego ayuda a mejorar las habilidades sociales de los niños.

Díaz (2017): plantea un proyecto para mejorar la condición física de los estudiantes de la U.A.P. Donde cuyo objetivo fue que al aplicar dicho proyecto actividad física para desarrollar la capacidad física de los estudiantes de la UAP. Su investigación fue cuasi experimental, con un enfoque cuantitativo, además escogió el método hipotético deductivo. En su investigación el autor escogió un grupo poblacional de ciento sesenta estudiantes, así mismo su muestreo lo realizó con ciento veinte estudiantes, los cuales los dividió en dos grupos equitativos de sesenta estudiantes para un grupo de donde va aplicar el programa, y sesenta para el grupo donde va llevar el control, las herramientas utilizadas para poder medir las capacidades físicas fueron unos test antes utilizados por otros investigadores y su fiabilidad lo hizo mediante alfa de cronbach. al finalizar con su investigación científica el autor pudo llegar a una conclusión al comparar tanto al grupo de control como el de experimento los cuales iniciaron con una medición estándar y que después de realizado el programa el grupo experimental obtuvieron buenos resultados.

Por otro lado, las teorías que se presentan en esta investigación nos permitirán fundamentar y respaldar el presente trabajo como el tema de actividades lúdicas:

Entonces se puede afirmar que las actividades lúdicas vienen hacer los recursos o herramientas que empleamos los docentes de educación física, para utilizarlo como medio de calentamiento o activación corporal al inicio o al final de una sesión clase. También se puede decir que es la liberación de la energía acumulada de las personas, por medio de diferentes actividades realizadas por niños, jóvenes y adultos, los cuales, al participar en cualquier modalidad de la lúdica, prueban en su propio organismo la satisfacción de sentir estimulada cualquier parte de la estructura de su cuerpo.

De acuerdo con Santamaría (2006):

Las actividades lúdicas si las acompañas con un adecuado y medible instrumento de observación, le puede permitir al profesor innovador, creativo, la probabilidad de juntar un rato de entretenimiento, con una extraordinaria oportunidad de valorar proceso de aprendizajes significativos. (p.89)

El autor da una buena propuesta para la aplicación de las actividades lúdicas, él nos dice que no se trata de realizar una simple actividad física, si no que esta debe ir acompañada de un instrumento de evaluación para poder observar el avance de nuestros estudiantes. Hoy en día los profesores de educación física, en un porcentaje elevado no aplican algunos de estos instrumentos de evaluación, por desconocimiento u otras razones, debemos tomar conciencia y aplicarlos estos instrumentos para poder realizar una mejor sesión de clase y poder valorar los procesos de aprendizajes significativos. También dice que las actividades lúdicas prometen una serie de espacios de motivación que niños y adolescentes pueden ejecutar y divertirse siempre, gracias a las cuales se logra tonificar las habilidades físicas y se edifican diversos aprendizajes. El organismo se vuelve más experimentado y el aprendizaje más veloz en el momento que las primeras reacciones sensoriales, motriz son las apropiadas rodeadas de espacios y elementos proyectados para un solo fin.

La lúdica en el entorno escolar, crea aceleramiento en las funciones vitales de los alumnos; el cual acarrea, lógicamente, una serie de beneficencias para el organismo de la persona, vale decir mejor oxigenación de los pulmones y cerebro, circulación sanguínea.

Desde la posición de Omañaca y Ruiz (2002) proponen:

Que la actividad lúdica compone el potenciador de los diferentes planos que dan forma a la personalidad de la persona. El proceso psicosocial como se le conoce al crecimiento. La obtención de los saberes. La estructuración de una personalidad, vienen hacer las características que el niño va obteniendo o apoderándose por el intermedio del juego. Así podemos decir que la actividad lúdica no es algo extraño o un espacio al cual se puede acudir para liberar tensiones. Por lo contrario, una condición para ingresar a la vida, al mundo que nos rodea. (p.43)

Así como menciona el autor la actividad lúdica tiene que ver con la formación de la personalidad del niño, lo puedo comparar en el plano local en mi experiencia y puedo afirmar que efectivamente a la lúdica se le puede utilizar para diferentes objetivos como, por ejemplo: los juegos lúdicos ayudan a que el niño aprenda a ganar y a perder, respetar a los compañeros, ser paciente, fortalece su autoestima, también a adquirir muchos valores, etc. Por eso es importante que las instituciones cuenten con espacios para realizar actividades lúdicas, porque son de mucha importancia ya que su práctica apropiada va a desarrollar varios aspectos del niño y de esta manera se estará asegurando un excelente desarrollo cognitivo, físico y motriz.

Omañaca y Ruiz (2002) proponen que:

Las actividades lúdicas grupales conllevan la existencia de ligación entre los participantes: ligaciones de confrontación, absolutismo, obediencia, cooperación, apoyo mutuo, atención a las necesidades ajenas, contribución, etc. lo que proporciona al juego de una característica social transformándole en un elemental contexto para el aprendizaje y el crecimiento personal en el interior del grupo. Todas las particularidades transforman la actividad lúdica en una vía educativa irremplazable cuando un profesor lo utiliza como medio para lograr aprendizajes dentro de la clase de educación física. (p.215)

Según lo antes mencionado por el autor no dice que la lúdica en cuanto a social ayuda a que los niños no sean egocéntricos, apoyado por actividades que se trabaje en parejas o en grupos. Asimismo, el estar compartiendo elementos, esperar turnos, obedecer los lugares asignados y respetar los tiempos, crea en el estudiante sentimientos solidarios y de disciplina. También agiliza la mente, ejercita la memoria, concentración y desarrolla la

observación. En resumen, la actividad lúdica es de gran importancia ya que por este medio el niño pone en descubierto un sinnúmero de emociones y por ende va a tener mucho dominio su desarrollo global, entonces queda en nosotros el buen desarrollo de las actividades lúdicas en nuestras sesiones de clases diarias

Las actividades lúdicas son de mucha importancia ya que van a permitir realizar una sesión de clase más entretenida y dinámica, además sabemos que la lúdica viene hacer una exigencia que todas las personas poseemos para poder percibir emociones y contemplaciones gozosas.

Los profesores tienen una ardua labor por hacer, deben ayudar a rescatar la capacidad del asombro, de hacer misterioso lo conocido, de descubrir novedosos significados, buscar nuevas conexiones entre los objetos. Sobre todo, debe apoyar a rescatar la actitud lúdica, quien se describe como capacidad de la persona para identificar la realidad tanto interna como externa, esa capacidad para aventurarse, para permitir, para aceptar a lo nuevo y desconocido, sencillamente para mantenernos conectados con la vida.

Desde otro punto de vista, la capacidad lúdica es el potencial de la persona, a la intuición que le admite echar de ver la realidad a través de su acción, es una conexión en la cual la persona entiende su mundo externo para compensar sus necesidades y a su vez el mundo externo da posibilidad de que la persona desarrolle habilidades de su temperamento para acomodarse a un determinado entorno.

Landau (1987) Indica que:

La actividad lúdica es una cualidad de la personalidad innovadora. Es la capacidad de aprender a través del juego, Las reglas y parámetros que nacen en la actividad lúdica configuran los tipos de comunicación intrapersonal e interpersonal el cual colocará las relaciones con nosotros mismos y con los demás en el proceso de nuestra vida. Asimismo, de las reglas, o factores serios, también incluye como parámetros de la actitud lúdica. (p.23)

La autora describe cinco parámetros de la actitud lúdica, factor funcional, factor dinámico creativo, fortaleza del riesgo, participación, fuentes de ayuda. En resumen, la capacidad lúdica es la que facilita a la persona la comunicación y el avance de la creatividad. Sin embargo, hoy en día casi en todos los centros educativos del distrito del

agustino los profesores no utilizan la actividad lúdica como un instrumento para mediar el aprendizaje, del mismo modo, al niño le es imposible obtener un aprendizaje significativo ya que no cuenta con la ocasión de que el mismo pueda construir su propio concepto. Si esta situación continua, los perjudicados van a ser los alumnos por qué no podrán alcanzar su máximo desarrollo de su potencial creativo, lo que si se va a lograr de manera negativa va a ser formar estudiantes no participativos, con falta de autonomía y poco creativos.

García (2002) sostiene que:

Cuando se habla de las actividades lúdicas lo podemos entender como una actividad vinculada a los diversos modelos de juego en la que el niño y el docente lo van a utilizar como medio para lograr diversos objetivos. Así mismo el docente debe utilizar a la lúdica como un medio metodológico para utilizarlo en el desarrollo de su sesión de clase. (p.19)

Cuando una persona nace pasa por diferentes periodos de mucha importancia, en la cuales existen momentos en donde el aprendizaje se logra con mayor rapidez, es acá donde se podrá desarrollar actitudes y valores. Los niños nacen con una curiosidad única y están en constante deseo de aprender del medio en donde viven. En gran parte su recreación va a girar a base de actividades lúdicas, que le van a servir como guía para seguir aprendiendo, sin embargo, en la mayoría los profesores esta actividad no lo están utilizando para poder descubrir y explorar ese mundo que está vinculado a él, mutilando el empleo de este instrumento natural y su excelente importancia pedagógica para desarrollar las cualidades físicas e intelectuales.

Si nos hacemos un alto a nuestras vidas y nos ponemos a recordar nuestra niñez, estoy convencido que nos vamos a descubrir jugando, conquistando reinos desconocidos, convirtiéndote en un súper héroe, jugando a los doctores o profesores. Haciendo volar tu imaginación más allá de los límites, intentándonos relacionarnos con nuestro entorno familiar, social a través del mismo.

Méndez y Méndez (2000) señalan que:

El juego viene hacer el buen uso del tiempo libre de una manera voluntaria que va a generar placer para uno mismo y que exige una regla escogida de forma libre. Una de las funciones principales del juego es que trata de proporcionarle al estudiante el

goce moral de la victoria, que va a autorizar el incremento de su personalidad, y al mismo tiempo engrandece ante sus propios ojos y ante los de los demás. (p.18)

Según lo antes mencionado se puede observar las particularidades esenciales del juego del niño que voy a describir a continuación: los describe como una actividad sin fines exteriores, que para ejecutarlo no requiere de una experiencia previa y placentera. Nosotros como profesores tenemos que sacar provecho de los juegos, ya que a través de ellos podemos desarrollar diversas de capacidades y cualidades físicas en nuestros estudiantes como se sabe el juego es el camino más rápido para poder lograr un aprendizaje y además ayudan a desarrollar los músculos y la coordinación motora que benefician a la respiración, el cual le permite un buen desarrollo del sistema nervioso dando oportunidades para mejorar los movimiento que los niños van desarrollando es su vida cotidiana.

El juego viene hacer significantes para los niños, mediante el juego se aprende de forma natural, es una vía donde poco a poco va a manifestar sus deseos, creatividad ingenio y fantasía, el cual le va a permitir crear posesiones irreales, ficticias que plasman como el niño mira y entiende el mundo que le rodea.

Saco, Acedo y Vicente (2001) señalan:

Al juego como una representación de ejecución a la vez ayuda al crecimiento físico, cognitivo, psicológico, social y afectivo. Es fundamentalmente, formativo, ya que incita a la estimulación y al progreso de las cualidades físicas, intelectuales y morales. En ese sentido, las personas adultas son los que encaminan los modelos culturales que los niños utilizan para encontrar una identidad con su sociedad y consigo mismo. (p.19)

Los juegos que transmiten los estudiantes constituyen parte de la cultura infantil que ha permanecido año tras año, desde las calles, plazas, barrios, etc. la cual viene hacer una cultura visual y oral, que se ha transmitido mediante estas semejantes generaciones infantiles. La transmisión se realiza a través del aprendizaje, asociado con la producción de las reglas y la costumbre de ver jugar. Todo esto los profesores debemos utilizar el juego no solo como un momento específico de rutina diaria o recreo, si no como herramientas para mejorar diferentes habilidades motrices y sociales de los niños, ya que a través de este

medio el alumno o niño hace una proyección ficticia de mundo y crea sus experiencias y relaciones en el medio que le rodea.

Así mismo Martínez (2012) señala:

Que el juego es una palabra que describe la manera absoluta el sentir y comportarse del ser humano, o igual a una serie de actividades precisas terminantemente demarcada. El juego se desenvuelve en el universo de las fantasías, la persona o el niño que juega se encuentra en un escenario más o menos asombroso y en consecuencia más o menos vinculado con lo habitual. A pesar de ello no podemos dejar de identificar que actualmente jugar es un trabajo para muchas personas. (p.15)

El autor manifiesta que el juego guarda relación con una actitud mucho más relajada y menos dramática que las actividades formales en nuestro actuar diario, además la lúdica va a servir como medio para evaluar el nivel de niños y adolescentes en diferentes ámbitos. Porque cuando un alumno juega desarrolla velocidad, saltos, fuerza, lateralidad, coordinación motora, flexibilidad etc. es por esta razón que muchos autores lo consideran como una actividad integral, por lo tanto, se recomiendan el juego no solo para el tiempo libre, ocio sino también para desarrollar capacidades físicas, intelectuales y sociales de las personas.

Entonces se afirma que el juego tiene que ser agradable, jovial y confortable, que comúnmente genera entretenimiento, hace mostrar placer y satisfacción a la persona que lo practica habitualmente, el niño tiene la necesidad de estar en constante actividad para crecer y desarrollarse de manera íntegra y así ellos aprenderán a conocer la vida por medio del juego.

En esta investigación se utilizó a las actividades lúdicas y al juego como herramienta para el desarrollo de las capacidades físicas.

Por otro lado se define a las capacidades físicas como cualidades innatas que tenemos todos los seres humanos y además que estas van a permitir el movimiento y un grado de dificultad de actividad física en la persona. Cirujano (2010) afirma. “Son las capacidades inestables del organismo, capacidad que tiene el ser humano para poder desarrollar su propio potencial” (p.11). Estos son denominados factores de ejecución y por

eso viene hacer clave esencial para el rendimiento motor del ser humano. Todos estos valores resultantes se pueden mejorar por medio del entrenamiento y acondicionamiento físico.

García, Navarro y Ruiz (1996) sostienen:

Que las capacidades condicionales vienen hacer las cualidades de una persona que va a desarrollar mediante el crecimiento, estas están unidas a un proceso metabólico y energético del organismo, estas capacidades podemos desarrollar a través del juego, actividades lúdicas o en cualquier otra actividad física. (p.127)

Cuando se habla de capacidades condicionales en educación física, se afirma que estas capacidades están ligadas y direccionadas por reacciones químicas, que se dan en el sistema del ser humano, las capacidades condicionales son innatas en las personas, pero se tiene que respetar las etapas para obtener buenos resultados. Las cualidades físicas son naturales, además todas las personas comunes y corrientes contamos con estas, también es cierto que cada persona las expresa e incrementa de manera diferenciada.

Tonino (2002) considera que:

Las capacidades condicionales son aseguradas de manera rápida por los procesos energéticos, o sea, necesitan para su desarrollo de la energía sistemas metabólicos musculares durante el ejercicio, de no ser así nunca podrá existir un movimiento perfecto; estas capacidades se pueden desarrollar por medio de cualquier tipo de entrenamiento dosificado de acuerdo con la edad. (p.61)

Por ende, se deduce que las capacidades condicionales precisan la condición física y dependen de lo metabólico y lo energético, como su nombre lo señala, su presencia es condición indispensable para que el movimiento pueda ser posible. La cuales hace que cada capacidad condicional interior de cada organismo, precisadas genéticamente, que se van a mejorar por medio de entrenamiento o preparación física y además le va a permitir realizar actividades motoras.

Bartra y Duran (2000) consideran:

Que son las capacidades primordiales en la eficacia de los mecanismos energéticos, se ven implicada elemental mente a nivel de la velocidad y fuerza, siendo aun la

exigencia menor a nivel de resistencia. Dichas capacidades se desarrollan de manera autóctona con la simple ejecución de los diferentes ejercicios, que, a nivel educativo, sea necesario un trabajo más específico para ello. (p.19)

De acuerdo con el autor cuando habla de Capacidades condicionales se refiere a todos los movimientos realizados durante el desarrollo de una actividad física donde se ejecuta, valga la redundancia, una capacidad física determinada. Además, se asocian de alguna manera con las habilidades naturales de la persona, pueden ser morfológicas o psicológicas. Las capacidades condicionales según diferentes autores son cuatro la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Hoy en día si queremos desarrollar la fuerza motriz necesitamos desarrollar una serie programas dirigidos a niños y adolescentes, donde el entrenador o profesor de educación física está obligado a incluir como parte de su rutina diaria a una capacidad física fundamental que es la fuerza. Como se conoce es una de las capacidades motoras que van a dar garantía la ejecución específica y de cantidad del gesto técnico de manera libre tomando en cuenta la edad de la persona que lo va a ejecutar.

Platonov (2001) argumenta:

Que la fuerza podría tener dos manifestaciones la primera sería: cuando no existe movilidad al momento de realizar un ejercicio de intensidad (estático), y la segunda sería: cuando como producto de una contracción del muscular, el musculo cambia de tamaño (dinámico). En la segunda manifestación se deslindan dos ramas: concéntrica, el musculo se contrae contra de la gravedad y excéntrica, donde las inserciones de los músculos se alejan a favor de la gravedad. (p.318)

Dependiendo el tipo de fuerza que haya adquirido una persona en un entrenamiento, es casi seguro que éste pueda soportar una mejor resistencia sin acumulación prematura de la fatiga. Asimismo, mediante la ejercitación de la fuerza de una manera correcta, va a permitir crear las condiciones necesarias para poder proteger las articulaciones óseas y de la columna vertebral de posibles lesiones futuras. Es por eso que reconocemos que cuán importante viene hacer el entrenamiento de la fuerza en estudiantes, debatiendo e indagando con colegas, entrenadores, preparadores físicos amigos míos pude observar que existen muchas dudas cuando se trata de organizar y emplear los medios y métodos para obtener un mejor entrenamiento de la fuerza motriz con adolescentes. Es el

motivo por el cual que se ha podido decidir para la ejecución de esta tesis y presentar diferentes instrumentos que nos van a ayudar a la programación de forma organizada para llevar a cabo la ejercitación de la fuerza.

García, Navarro y Ruiz (1996) afirman:

Que la fuerza viene hacer la capacidad de un ser humano común y corriente para poder ganar o sostener una resistencia por un tiempo extendido en alguna actividad física. Dicha capacidad física de la persona se manifiesta mediante el producto del encogimiento de musculo. (p.129)

Si se pretende explicar a nuestros estudiantes el significado la fuerza motriz, quizás no sea de su mayor interés, lo que si podemos es explicarles de forma detallada para que sirve la fuerza, como lo va a relacionar con sus actividades diarias. Que juegos y actividades podrían desarrollar tu fuerza motriz, etc.

Por otra parte capacidad física de la resistencia que viene hacer una de las más esenciales en el desarrollo de la aptitud física del estudiante. García, Navarro, Ruiz y (1996) exponen. “Que la resistencia es una cualidad que posee la persona de sostener un esfuerzo durante un prolongado tiempo” (p.249). Según lo antes mencionado por el autor, el cual refiere que la resistencia se puede definir como la capacidad de realzar una actividad de larga duración, aguantar el cansancio tanto físico como psíquico y tener una pronta recuperación tras un arduo esfuerzo físico.

Dietrich, Jurgen, Christine y Klasus (2004) consideran que:

La resistencia se lleva a cabo principalmente partiendo del empeño de impulso de las técnicas sucesivas, el nivel de verificación de estas técnicas es una condición fundamental para poder mejorar la capacidad y del esfuerzo de resistencia, en virtud del comportamiento de la fuerza de impulso. En consecuencia, en un trabajo de resistencia, una técnica de fuerza con un gasto energético elevado e inapropiado no es semejante con una alta capacidad de consumo de oxígeno. (p.128)

El trabajo de la resistencia en escolares se entiende no como entrenamiento específico para progresar esta cualidad concreta, por lo contrario, tiene que ser parte de su entrenamiento general con el objetivo de obtener una buena condición física. Un propósito fundamental que debemos buscar al momento trabajar la resistencia en juveniles, es el

desarrollo de la capacidad aeróbica. La cual se trabajará evitando ejercicios repetitivos, ya que si no respetamos esto puede ocasionar que el niño tenga que dejarla por completo, por varios motivos uno de ellos seria por la pérdida de motivación por las actividades físicas y el otro por el aburrimiento.

Otra de las capacidades fundamentales es la velocidad se la describe como una de las capacidades condicionales más compleja, porque va a depender de muchos factores, uno de ellos es el tipo de fibras que posea la persona (blanca o lenta), fuerza muscular, coordinación, frecuencia de movimiento.

García, Navarro y Ruiz (1996) describen. “La velocidad simboliza la capacidad de una persona para poder ejecutar actividades motrices en un corto periodo y una máxima efectividad” (p.367). Entonces definimos a la velocidad como la capacidad fundamental en el dominio de cualquier actividad física de rendimiento como las que pueden ser: trotar, correr, etc. Además, esta capacidad física es la que permitir realizar acciones motrices lo más rápido posible de manera eficaz. En menores de edad se debe desarrollar la velocidad de una forma lúdica mediante juegos relacionados a carreras. El niño desarrolla su velocidad de manera espontánea en cualquier lugar y circunstancia puede ser en los recreos, en la calle, en el parque, en su casa etc. por ejemplo al estar jugando agua, y cemento, las atrapadas, cadena humana, el cazador y los corderos, mata gente, policías y ladrones se está desarrollando la resistencia de manera divertida. Tenemos un sin número de juegos existentes que el profesor los puede utilizar en su sesión de clase para desarrollar esta capacidad condicional.

Dietrich, Jurgén y Klasus (2004) sostienen que:

Las cualidades de la velocidad se observan sobre todo en velocidades excelentes. Estas se pueden alcanzar mediante una resistencia mínima. Los atributos de las capacidades de la velocidad cuentan con una gran trascendencia para todas las disciplinas deportivas y a la vez puedes servir para el control y formación del desarrollo físico. Pues este es el motivo por la que se tiene que proporcionar una máxima importancia al progreso de las capacidades de la velocidad, principalmente en el entrenamiento infantil. (p.95)

El autor menciona que la velocidad está ligada a diferentes características propias de la persona. La velocidad en menores no es recomendable desarrollar de manera

sistemática, sino que se debe primero mejorar los aspectos generales que tienen que ver con la obtención de patrones motores apropiados. Entonces la velocidad va a hacer un componente fundamental dentro del juego y de las demás actividades lúdicas que se planteen.

Castañer y Camerino (2001) afirman:

Que a la velocidad es la capacidad de realizar desplazamientos de manera acelerada y precisa, además se puede considerar que para su adquisición intervienen enormemente las cualidades de velocidad y de flexibilidad, en vista de que se rige sobre el cimiento de la movilidad de los procesos neuromusculares. (p.106)

Nosotros los profesores de educación física en nuestras I.E tenemos que desarrollar la velocidad a través de juegos motores, juegos de persecución, juegos de relevos, como se sabe que este es una de las formas más apropiadas para esta edad. En cuyas edades se debe destacar el trabajar los distintos tipos de velocidades con estímulos visuales, táctiles. Luego de los 8 a 12 años se le considera una etapa extraordinaria para poder dar inicio al crecimiento de la velocidad de reacción, el sistema más adecuado desarrollar en estas edades son los relevos y juegos.

Para mayor comprensión vamos a ver un poco más sobre la definición de la flexibilidad, este autor lo describe como:

De acuerdo con los autores García, Navarro y Ruiz (1996) mencionan:

A la flexibilidad como una cualidad fundamentada en la articulación, elasticidad y movilidad muscular, también es la que aprueba el extenso trayecto de todas las articulaciones en posturas diferentes, admitiendo a la persona desarrollar actividades que necesiten de velocidad y habilidad del niño. (p.431)

La flexibilidad en el ser humano se puede desarrollar en todas las edades a través de un entrenamiento direccionado de acuerdo a la edad, pero la forma de progreso de esta va a ser diferente, esto quiere decir que el progreso de un niño al entrenar la flexibilidad va a ser un 50% más rápido que el de una persona adulta. Hoy en día varios autores afirman que la edad para entrenar la flexibilidad es a partir de los 9 hasta los 14 años, pero esto no quiere decir que una vez pasada esta edad, ya no pueda existir la posibilidad de seguir mejorando

la flexibilidad, si es posible seguir mejorando solo que los métodos y técnicas aplicadas van a tener menos resultados poco favorables.

Los términos básicos desarrollados frecuentemente en la investigación permitirán entender el desarrollo de esa teoría.

Lespada (1989) menciona:

Que taller es una apariencia, un diseño, una travesía una guía manejable, condescendiente de carácter enriquecedor para el ser humano y el equipo, cuya fundamentación yace en el aprendes si lo haces por goce o placer y la activación del pensamiento por su misma iniciativa, escasez y elaboración. (p.180)

A diario escuchamos esta palabra taller para quizás denominarlo a un seminario, simposio, curso, capacitación etc. Sin embargo, el autor da una descripción acertada la cual nos afirma que taller son actividades donde los alumnos aprenden a fabricar un sin número de recursos con un solo fin el de desarrollar sus cualidades y capacidades trabajando de forma individual o en equipo.

Según Huizinga (1968) refiere:

Que el juego viene hacer la utilización del tiempo libre, el cual va a llevarse a cabo a través de un margen de tiempo y espacio definidos, de acuerdo a reglas independientemente fundamentales, a la vez aceptadas de manera libre, acción que su objetivo recae en ella misma y además va ligada a una sensación de júbilo y de moralidad. (p.45)

El autor describe al juego como una actividad voluntaria. Bueno hoy en día si nos tomamos el tiempo de observar a nuestros estudiantes en la hora del recreo, nos daremos cuenta de que ellos buscan a través del juego sentirse identificados con algún personaje de ciencia ficción o popular en los medios, además que estos niños son capaces de poner sus propias reglas a los juegos con el fin de que todos se puedan divertir.

Jiménez (2005) considera:

A La lúdica como una inclinación humana intrínseca de lo ficticio, de lo metafórico, de lo fabuloso, las cuales se ocupan de proporcionar iconografías

figuradas de naturaleza comunitaria, además una o diferente manera natural y sencilla se halla relacionada con las fantasías. (p.133)

Se entiende a la lúdica como una necesidad de la persona para poder expresar sus emociones enfocadas a la diversión, los niños son los más beneficiados ya que a través de esta se obtienen risas, gozo, emociones, disfrute etc. Los profesores podemos utilizar a la lúdica como herramienta para poder obtener buenos resultados con nuestro estudiante, en nuestras instituciones educativas.

Villada y Vizuite (2002) sostienen:

Que las capacidades físicas son destreza para incrementar algo, en este sentido se dice que hay muchos niveles de capacidades físicas como seres humanos, ya que cada sujeto las tiene en un nivel distinto conforme con su edad, y su condición física. El sostenimiento de unos grados aceptable de una de dichas capacidades va a poder asegurar un estilo de vida sana. (p.271)

La formación de las capacidades físicas se empieza a trabajar desde la niñez mediante actividades físicas, cada actividad debe tener un lineamiento, si queremos trabajar la velocidad, por ejemplo: tenemos que realizar actividades de carreras con cambio de dirección, carrera colocada a un metro de distancia.

Hohmann, Lames y Letzelter (2005):

Manifiestan sobre el concepto de resistencia como la amplitud de rendimiento ante el agotamiento. En consecuencia, hace factible que se pueda mantener una magnitud elegida durante un tiempo prolongado. Es decir, lograr establecer durante un largo periodo la técnica deportiva y la conducta táctica. (p.64)

Cuando se habla de la fuerza, sabemos que esta se encuentra incluida dentro de las capacidades físicas condicionales, la cual podemos describir como la capacidad de poder efectuar un desplazamiento lo más rápido posible, o sea dominar una resistencia a causa de la tensión.

Mirella (2001) describe:

La resistencia como habilidad del cuerpo para soportar el cansancio en esfuerzos prolongados. Así mismo esta capacidad tiene una característica única que es la

máxima economía de las funciones. Empieza ya a obtener trascendencia, no importa de forma insignificante en trabajos deportivos que comprometan un esfuerzo consecuente y de más de diez segundos de periodo. (p.141)

Así mismo, se dice que la resistencia muscular lo podemos describir como la capacidad de sostener contracciones del musculo mediante un espacio duradero, este puede incrementarse de manera rápida a través de entrenamiento que tengan que ver con ejercicios voluntarios continuo de intensidad por debajo de la máxima.

Pérez (2006) considera:

Que la velocidad es la habilidad que consiste en incrementar un traslado o desplazamiento en el más mínimo tiempo posible. A si mismo nos dice que existe tres tipos de velocidades y que además esta cualidad física es innata, todo depende nosotros mismos para poder desarrollarla. (p.25)

Entonces se afirma que la velocidad es una de las capacidades físicas muy importantes la cual nos va a permitir realizar actividades motrices en un corto tiempo ósea realizar un desplazamiento en un menor tiempo determinado. El profesor de educación física puede iniciar el entrenamiento mediante actividades lúdicas y así evitar que los estudiantes se aburran y se produzcan deserciones a los entrenamientos, además mediante el juego se pueden conseguir resultados favorables para el incremento de la velocidad de desplazamiento como gestual.

Heyward (2008) manifiesta:

Que la flexibilidad es la destreza de desplazar una articulación, o un conjunto de articulaciones, con facilidad por mediante la extensión de movimiento completo sin ocasionar ningún tipo de lesión. Dentro de la flexibilidad el autor nos describe dos tipos de flexibilidad, flexibilidad estática y flexibilidad dinámica. (p.245)

La flexibilidad es una habilidad física innata de cada ser humano, entonces quiere decir que si nosotros no lo ejercitamos por un buen tiempo simplemente lo vamos a ir perdiendo, para esto los padres de familia y profesores tenemos el trabajo de inculcar buenos hábitos de práctica deportiva para el trabajo de esta capacidad. Hoy en día existen diversos juegos divertidos en las cuales servirán como medio que le van a permitir a los niños desarrolle su flexibilidad diariamente.

En esta investigación se desarrollo el método lúdico, que son un grupo de estrategias que se elaboraron para que por medio de ellas se pueda generar un clima agradable en los estudiantes los cuales se encuentra dentro de aprendizaje. Además, este método va a permitir al estudiante que pueda lograr un sinnúmero beneficios como: desarrollo de aprendizajes, el desarrolla la creatividad, el mejoramiento de las cualidades físicas y sobre todo desarrollar las capacidades condicionales.

Una de las herramientas que se desarrolló en la investigación es el juego como medio para el progreso de las capacidades condicionales de los estudiantes.

Cuando se habla de juego se puede definir como una actividad en la cual la persona busca divertirse de manera libre. Para que el juego se vuelva una herramienta fundamental en dicha investigación se le va a integrar a la lúdica la cual va a visualizar el juego como un instrumento de enseñanza y aprendizaje eficaz, tanto individual como colectivo.

La aplicación del método lúdico se dio de la siguiente manera: Se elaboró sesiones de clase donde se incluyeron diferentes tipos de juegos como; juegos libres, juegos dirigidos, juegos presenciados, juegos motores, juegos en pareja, juegos en grupo, juegos sociales, juegos cooperativos, juegos de roles, juegos recreativos tradicionales, juegos populares, juegos autóctonos y juegos deportivos.

Estos juegos fueron utilizados de acuerdo a los objetivos de cada sesión de clase, por ejemplo: para trabajar la capacidad de la fuerza de brazos y piernas se utilizó el juego la carretilla donde la formación es en parejas, uno de pie y el otro haciendo carretilla de la siguiente forma: se pone de rodillas y apoya las palmas de las manos sobre el suelo. Cuando el profesor da la señal los participantes salen a la meta, allí cambian de posición, o sea el que estaba de pie ahora hace de carretilla, y el otro pasa a ser el que carretilla, luego regresan gana el equipo que llega primero.

De igual manera para el desarrollo de la resistencia; por ejemplo, se propuso uno de los juegos que se llama “cadena humana”, el cual a continuación se explica su desarrollo: primero se elige a un alumno el cual representará a un eslabón de una cadena, a la señal deberá ir a atrapar a los demás. Los atrapados se unen al primer perseguidor, aumentando progresivamente la longitud de la cadena. El juego finaliza cuando todos los alumnos estén atrapados.

Para desarrollar la velocidad se propuso el siguiente juego que lleva por nombre “el cartero” el cual voy a explicar su desarrollo: cinco o seis estudiantes situados en la línea de salida. La hoja de papel presionada al pecho con ambas manos. A la señal suelta la hoja y los jugadores empiezan a correr de tal forma que esta quede adherida al pecho por la presión del aire hasta entregar a la meta que se encuentra a 50 metros de distancia donde entregará la hoja a su compañero.

En el desarrollo de la flexibilidad utilizaremos el juego que lleva por nombre “pasa pelotas” descripción del juego se forman grupos de 5 o 6 alumnos que se colocan en fila con las piernas separadas y a un metro de distancia aproximadamente. El primero de cada columna con un balón. A la señal del profesor el primero de cada columna se agacha, pasa la pelota entre sus piernas al siguiente de la fila. Cuando la pelota llega al último, éste se desplaza poniéndose al inicio. Así sucesivamente hasta llegar a la meta.

Este método lúdico planteado va a permitir que los estudiantes del grupo de experimental logren el desarrollo de las capacidades condicionales a través de diferentes juegos.

La formulación del problema de esta investigación es:

¿Cuál es el efecto de un taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019?

Los problemas específicos de la investigación son:

¿Cuáles son los efectos de un taller de actividades lúdicas en el desarrollo de la resistencia en los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019?

¿Cuáles son los efectos de un taller de actividades lúdicas en la fuerza de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019?

¿Cuáles son los efectos de un taller de actividades lúdicas en la velocidad de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019?

¿Cuáles son los efectos de un taller de actividades lúdicas en la flexibilidad de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019?

La justificación del estudio se divide en:

La justificación teórica de dicha investigación tiene como propósito comparar los resultados conseguidos con los diversos enfoques teóricos del taller de actividades lúdicas, consideradas variables en esta tesis ya que estas se consideran propio al desarrollo integro de los estudiantes; y mediante esta forma brindara un aporte para la educación física, cuyos logros obtenidos como resultado de aplicar el taller de actividades lúdicas fortalecerán las capacidades físicas condicionales.

La parte práctica de esta investigación tiene sustento en la ejecución de actividades lúdicas, con el propósito de obtener un progreso esencial de las capacidades condicionales. Es por esta razón que esta propuesta es de mucha relevancia ya que a través de ella va a crear nuevos hábitos de vida en nuestros educandos. Así mismo esta tesis es de mucha importancia para esta institución educativa ya que lo utilizaremos como una evaluación de las capacidades condicionales de nuestros estudiantes, para a través de los resultados podamos proponer nuevas herramientas para poder mejorarlas y a la par poder realizar una buena planificación y programación anual en beneficio de la comunidad educativa.

La justificación metodológica de esta investigación se respalda por el uso del método científico, además de técnicas e instrumentos con su validación respectiva los cuales encajan a las propiedades de la muestra y conseguir resultados de importancia en la investigación; nuestra tesis, va a servir de apoyo para las investigaciones posteriores, que pueden ser ejecutadas siguiendo nuestra investigación o ser adaptada a otra realidad.

Las hipótesis están comprendidas por general y específico:

La hipótesis general de la presente investigación:

La actividad lúdica mejorará significativamente las capacidades condicionales de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

Las hipótesis específicas de la presente investigación:

La actividad lúdica mejorará significativamente la resistencia de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

La actividad lúdica mejorará significativamente la fuerza de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

La actividad lúdica mejorará significativamente la velocidad de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

La actividad lúdica mejorará significativamente la flexibilidad de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

Los objetivos están comprendidos por general y específico:

El objetivo general es:

Determinar el efecto que tiene un taller de actividades lúdicas en la mejora de las capacidades condicionales de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

Los objetivos específicos son:

Determinar el efecto que tiene un taller de actividades lúdicas en la resistencia de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

Determinar el efecto que tiene un taller de actividades lúdicas en la fuerza de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

Determinar el efecto que tiene un taller de actividades lúdicas en la velocidad de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

Determinar el efecto que tiene un taller de actividades lúdicas en la flexibilidad de los estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

II. MÉTODO

2.1 Tipo y Diseño de investigación

Tipo de investigación

Esta investigación fue de tipo aplicado, desde un enfoque cuantitativo ya que se enfoca en la aplicación de un taller de actividades lúdicas para mejorar las capacidades condicionales en los estudiantes.

Diseño de investigación

La presente investigación fue de diseño experimental, dentro de ella corresponde a una clasificación cuasi-experimental, con dos grupos el primero grupo de control y el segundo grupo experimental.

Hernández, Fernández y Baptista (2016) indican:

Que en los diseños cuasi experimentales también manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes, sólo que difieren de los experimentos puros en el grado de seguridad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos. (p.151)

Entonces se puede afirmar que esta investigación fue cuasi experimental por lo que los talleres de actividades lúdicas sería la (variable independiente) y capacidades condicionales sería (variable dependiente) la cual se busca obtener un resultado.

Diagrama de diseño cuasi-experimental sería:

GE: O₁ X O₂

GC: O₃ - O₄

Dónde:

GE: Grupo Experimental

GC: Grupo Control

X: Estimulo (taller de actividades lúdicas)

O₁ y O₃: prueba de entrada, experimental y control

O₂ y O₄: prueba de salida, experimental y control

2.2 Operacionalización de Variables

Variable:

Viene hacer una parte fundamental dentro de un proyecto de investigación y de una comprobación científica, son totalmente indispensables ya que sin estas no se podemos dar inicio a cualquier tipo de investigación. Según Namakforoosh (2005) “Son representaciones de los conceptos de la investigación que debe expresar en forma de hipótesis” (p. 67).

Variable independiente: “Taller lúdico”

Un taller lúdico es la ejecución de diferentes juegos y actividades divertidas, en el que los estudiantes tratan de crear diferentes medios con el propósito de estimular sus cualidades y capacidades, desarrollando de manera grupal o individual en un ámbito beneficiado por componentes que estimulen el incremento mediante la actividad motriz y el juego.

una sesión de clase desarrollada, mediante actividades lúdicas y organizada de manera correcta, constituyen un excelente medio para el desarrollo integral de los alumnos, contribuyendo tanto al desarrollo físico como intelectual; perfeccionando los procesos de perfección , atención , memoria e imaginación creadora; forma la voluntad y el carácter, enseñan a los alumnos a realizar acciones colectivas y favorece la unificación de los esfuerzos comunes para resolver algunas tareas educandos los sentimientos de amistad y compañerismo.

Variable dependiente: “Capacidades condicionales”

Méndez (2016) manifiesta:

Vienen hacer capacidades fundamentales de la condición física de las personas y que además se puede ir mejorando mediante la práctica de ejercicios. Además, lo llamamos capacidades condicionales debido a que la capacidad física de una persona va a estar definido por las mismas. Estas capacidades condicionales van a ser parte de las cualidades motrices. (p.39)

Se les llama capacidades básicas o condicionales ya que estas se van a desarrollar mediante el acondicionamiento físico y además son imprescindibles para cualquier tipo de trabajo. En cualquier ejercicio o actividad siempre se presentan juntas.

Tabla 1.

Operacionalización de la variable dependiente “capacidades condicionales”

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Instrumento	Rangos
Resistencia	☐ Medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. (Test de Cooper).	2	Lo intenta, pero no lo logra (1)		
	☐ Medir la potencia aeróbica máxima: (Test de Course navette).				
Fuerza	☐ Medir o valorar la fuerza explosiva de los músculos del miembro superior, tronco y miembro inferior. (Test de lanzamiento de balón medicinal).	3	Ejecuta con algunas dificultades (2)	Lista de cotejo	Destacado (37-54)
	☐ Valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local. (Test de abdominales superiores).		Ejecuta cerca al nivel fijado (3)		
	☐ Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior. (Test de salto horizontal a pies juntos).		Ejecuta y llega al nivel (4)		
Velocidad	☐ Medir la velocidad la velocidad cíclica máxima en las piernas. (Test de sprint de 20 metros).	2	Ejecuta evidenciando		Necesita mejorar (1-18)
	☐ Medir la velocidad de desplazamiento (Test de velocidad de 10 × 5 metros).		Destrezas (5)		
	☐ Medir la flexibilidad de los extensores de la cadera y zona lumbar (Test de Seat and Reach).	2	Supera el nivel establecido (6)		
Flexibilidad	☐ Medir la flexibilidad general miembros superiores e inferiores. (Test de Flexión profunda del cuerpo).				

Fuente: Adaptado de Pérez (2006)

2.3 Población, muestra y muestreo

Población

Una definición apropiada del significado de población en el entorno de la investigación por parte de estos autores los cuales nos dicen que:

Fuentelsaz, Icart y Pulpón (2006) manifiestan:

Es un grupo de sujetos que cuentan con algunas peculiaridades o atributos las que van a hacer sujeto de estudio del investigador. También nos dice que si podemos conocer el número de personas que lo conforman a esta futura investigación científica, se habla de una población contable. Por otro lado, nos da a conocer que si por algún motivo no se pueda dar a conocer la cantidad exacta se llama población incontable. (p.55)

Para poder llevar a cabo esta investigación se eligió una la población por 110 estudiantes tanto damas como varones de turno mañana y turno tarde que cursan el quinto grado de primaria de la I.E N°1168 Gran Mariscal Ramón Castilla, El Agustino.

Tabla 2.
Población de estudio

Grupos	Sección	Cantidad	Turno
5to	“A”	25	Mañana
5to	“B”	28	Mañana
5to	“C”	30	Mañana
5to	“D”	27	Tarde
Total		110	

Fuente: Registro de matrícula de la Institución Educativa N°1168

Muestra

“La muestra es un subconjunto de sujetos que pertenecen a cierta población, y además representan a la misma. Hay un sin número de formas de conseguir la muestra en función del estudio que se intenta ejecutar” (Juez, Díez, 1997, p.95). Entonces podemos deducir que la muestra se va a encargar de la selección de los participantes de la investigación. Estas se van a obtener en conformidad con el problema y el modelo de la tesis.

Tabla 3.
Selección de la muestra

Grupos	Sección	Cantidad	Grupo de trabajo
5to	“B”	28	Grupo experimental
5to	“C”	30	Grupo control
	Total	58	

Fuente: Registro de matrícula de la Institución Educativa N°1168

En esta investigación la muestra que se utilizó para dicha investigación estuvo constituido por 58 estudiantes de quinto grado de primaria de nuestra institución educativa, los que participaron en las evaluaciones de los diferentes test de esta investigación. Los cuales fueron organizados en dos grupos de trabajo: 5 “C” grupo de control con 30 estudiantes y 5 “B” grupo experimental con 28 estudiantes.

Muestreo

Se trabajó con una muestra no probabilística intencional. En dichas muestras, la selección de los sujetos no depende de la probabilidad, de lo contrario depende de causas vinculadas con las características del investigador, teniendo en cuenta las características de los estudiantes, las variables.

Sánchez y Reyes (2002) manifiestan:

Que muestreo no probabilístico se da en caso de que se desconozca la probabilidad de cada uno de los integrantes de una población para poder ser elegidos en una muestra. Este modelo de muestreo se utiliza usualmente por la probabilidad con que puede conseguir una muestra; aun las bases sean desconocidas para efectuarse una investigación. (p.116)

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnica

Para esta investigación se ha empleado la técnica de la observación directa, a través de su instrumento: la lista de cotejo.

Rodríguez (2005) manifiesta:

Es aquella donde el investigador puede observar y recoger datos mediante su propia observación. Y caracteriza por ser no intrusiva. Esto significa que el objeto observado se desenvuelve sin que moleste al observador. Por todo ello, los datos obtenidos a través de este método son reconocidos y tienen renombre en el área de la investigación. (p.98)

Instrumentos de recolección de datos

Hemos utilizado una la lista de cotejo, donde vamos a proceder con el llenado de nuestra información y poder concluir con los cuadros finales.

Santamaría (2006) indica:

La lista de cotejos es un instrumento muy semejante, en su estructura a las escalas de calificación, pues presenta un encabezado, objetivo, instrucciones, rangos observables y criterios de valoración. Estos últimos son los que dan el carácter particular a la lista de cotejo o lista de control como también se llama; pues son dicotómicos, es decir que, ante un número determinado de rasgos observable, el evaluador debe establecer la presencia o ausencia de ese rasgo. (p.68)

El test de evaluación Física

Es una herramienta de recopilación de información que el investigador en este caso va a utilizar, para conseguir datos generales del rendimiento físico y de las capacidades condicionales de los estudiantes que integran esta investigación.

Blázquez (2013) considera:

Que Test es una situación empírica, que se puede utilizar para realizar una comparación y evaluación entre un grupo de personas equiparadas o colocados de igual circunstancia para poder medir su resultado, entonces se puede dar la posibilidad de clasificar al sujeto observando desde un enfoque cuantitativo o bien desde el tipológico. (p.98)

En esta investigación se utilizo nueve Test estándares y con validación a nivel nacional e internacional, contextualizado a través de baremos, donde se creó la valoración de la siguiente forma: Lo intenta pero no lo logra 1 punto, Ejecuta con algunas dificultades 2

puntos, Ejecuta cerca al nivel fijado 3 puntos, Ejecuta y llega al nivel 4 puntos, Ejecuta evidenciando destrezas 5 puntos, Supera el nivel establecido 6 puntos.

Validez de los instrumentos:

Carrasco (2013) afirma:

Para que pueda ser positiva la validez de un instrumento tenemos que calcular lo que se va a medir, vale decir que ésta nos va a posibilitar sacar información necesaria la cual nos va a permitir avanzar con un estudio o investigación científica. (p. 336)

La validez de los instrumentos para verificar la consistencia interna se hizo con juicio de Expertos en investigación. Además, se utilizaron pruebas para poder medir las cuatro dimensiones de las capacidades condicionales, los diferentes test físicos que se emplearan en esta investigación, están plasmadas en la lista de cotejo.

Tabla 4.
Validación de instrumento por juicio de expertos

N°	Experto	Especialidad	Opinión
Experto 1	Dr. Meza Carbajal Hiroshi	Revisor	Aplicable
Experto 2	Dra. Mirian Napaico Arteaga	Metodólogo	Aplicable
Experto 3	Magr. Roy Moises Ríos Pérez	Temático	Aplicable
Conclusión final			Aplicable

Fuente: Certificado de Validez

Confiabilidad del instrumento

Bernal 2006 afirma:

La pregunta fundamental para definir la confiabilidad de cualquier instrumento de medición es: si nosotros medimos diferentes acontecimientos o sucesos varias veces con el mismo instrumento de medición, ¿se podrá adquirir los mismos resultados o algo parecido? entonces si la respuesta es positiva, el instrumento es confiable. (p.214)

Para poder fijar que tan confiable es nuestro instrumento de capacidad física condicional. Se pudo utilizar esta comprobación estadística llamada Alfa de Crombach, la cual cuenta con una prueba de ensayo de 10 estudiantes.

Tabla 5.
Resultados estadísticos para la variable capacidades condicionales

Resumen de procesamiento de casos			
Casos		N	%
	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Fuente: Resultado de SPSS 24

Para evaluar la confiabilidad de esta lista de cotejo que mide las capacidades condicionales, también se ha procedido a realizar una prueba piloto sobre 10 estudiantes de la población seleccionada, luego a partir del puntaje obtenido en este grupo se ha realizado la estimación de la confiabilidad del instrumento.

Tabla6.
Estadística de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad		
Instrumento	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Lista de cotejo de las Capacidades condicionales	,791	9

Fuente: Resultado de SPSS 24

En este caso la tabla 5 muestra el coeficiente total del instrumento, en cual ha sido 0,791 que indica que el instrumento es altamente confiable para medir las capacidades condicionales, luego en la columna sobre el número de elementos se ubica el número test físicos considerados en el instrumento, las cuales también han sido nueve.

2.5. Procedimiento

Para poder iniciar la recolección de datos se ejecutó un test de entrada, más adelante se ejecutó dicho taller para fortalecer las capacidades condicionales mediante de la lúdica, para culminar se les tomo a los estudiantes un test de salida para comprobar la mejora de dicho taller, tanto al grupo de control como al grupo experimental.

La información recolectada se trabajará en la investigación, además para tratar de comprobar la hipótesis se utilizará programas estadísticos.

2.6. Métodos análisis de datos

Se empleó la estadística deductiva, ya que esta investigación fue cuasi experimental. Luego se empezó con el proceso de datos estadísticas para conseguir las medidas estadísticas descriptivas de tablas de frecuencia y figuras mediante el software y programa de estadista llamado SPSS 24.0, luego se presentará los datos finales en tablas y figuras.

2.7. Aspectos éticos.

La documentación emitida cuenta con autorización del equipo directivo de dicha institución educativa. Cabe mencionar que los talleres y la ejecución de los mismos se ejecutaron en las tardes previa coordinación con los profesores de educación física. A través de los diferentes test aplicados se va a poder recopilar la información necesaria para nuestra investigación. Así mismo no se manipuló ningún resultado, a los estudiantes que fueron objeto de estudio se les proporciono la información necesaria sobre el objetivo de la aplicación de los instrumentos y que todas estas pruebas eran voluntarias sin ejercer ningún tipo de presión.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos de las variables y dimensiones:

Tabla 7.

Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles hallados en el pre test para ambos grupos.

Tabla cruzada Pre test *Grupos control y experimental					
		GRUPOS			
			G.C	G.E.	Total
PRE_TEST Capacidades condicionales	En inicio	Recuento	17	16	33
		% del total	29,3%	27,6%	56,9%
	En proceso	Recuento	13	12	25
		% del total	22,4%	20,7%	43,1%
Total		Recuento	30	28	58
		% del total	51,7%	48,3%	100.0%

Fuente: Resultado de SPSS 24

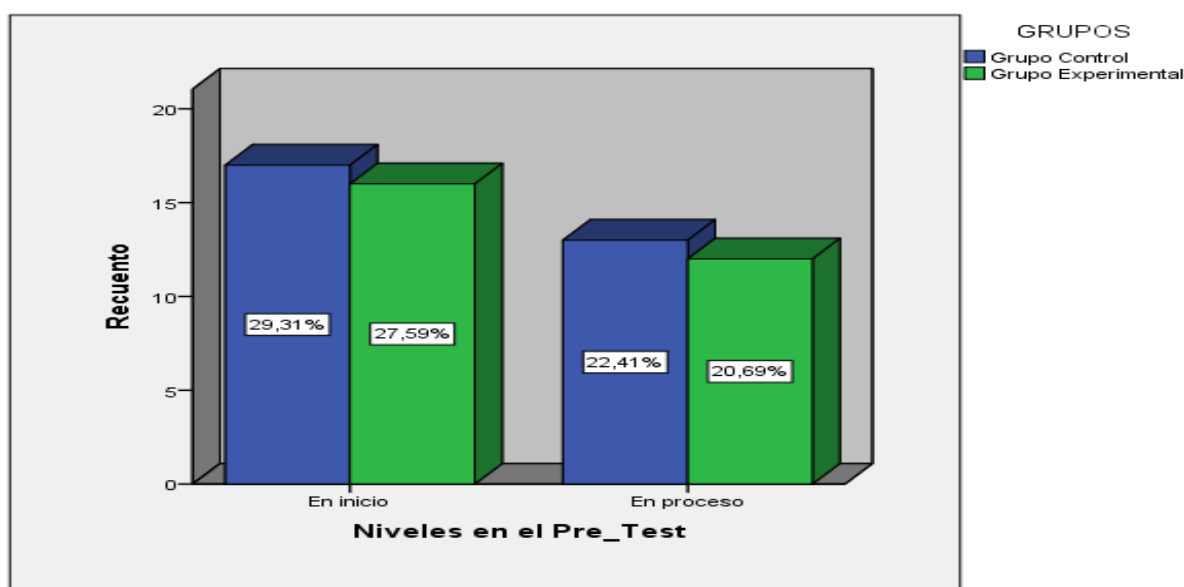


Figura 1. Niveles encontrados en el pre test de capacidades condicionales en G.C y G.E.

De la tabla de contingencia 6 y figura presentada 1 se puede apreciar que la coincidencia más alta se da el nivel “En inicio” en el grupo de control con un 29,3% y para el grupo experimental un 27,6%. Siendo estos porcentajes el reflejo de que ambos grupos se encuentran ubicados en el primer nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es decir, ambos grupos necesitan mejorar sus capacidades físicas como la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza. En seguida tenemos el nivel “En proceso” un 22,4% del grupo control y un 20,7% del grupo experimental, siendo estos porcentajes indicadores que ningún niño ha alcanzado el nivel más alto que sería “Destacado”, ya que ambos grupos presentan resultados similares en el pre test y es por eso

que solo uno de ellos participará de las actividades lúdicas para evaluar su efecto al finalizar la experiencia, nos referimos al grupo experimental.

Tabla 8.

Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles hallados en el post test para ambos grupos.

Tabla cruzada Post Test *Grupos control y experimental					
		GRUPOS			
			G.C.	G.E.	Total
POST_TEST	En inicio	Recuento	5	0	5
		% del total	8,6%	0,0%	8,6%
Capacidades condicionales	En proceso	Recuento	25	15	40
		% del total	43,1%	25,9%	69,0%
	Destacado	Recuento	0	13	13
		% del total	0,0%	22,4%	22,4%
		Recuento	30	28	58
Total		% del total	51,7%	48,3%	100,0%

Fuente: Resultado de SPSS 24

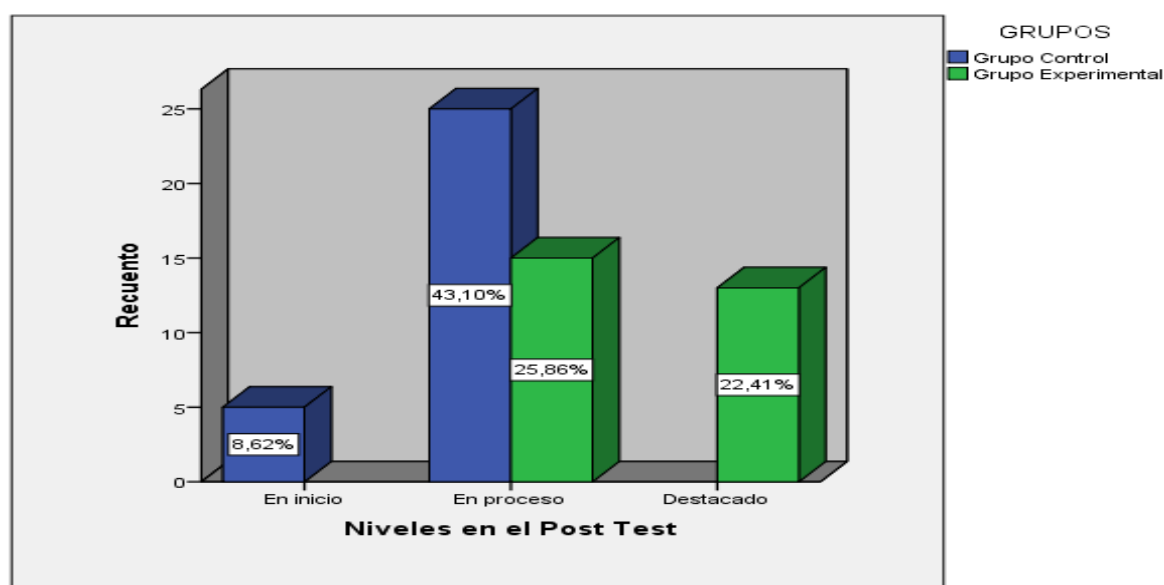


Figura 2. Niveles encontrados en el post test de capacidades condicionales en G.C y G.E.

De la tabla de contingencia 7 y figura presentada 2 los resultados en el post test para la variable capacidades condicionales, se puede percibir que la coincidencia más elevada se da el nivel “En proceso” para el grupo control un 43,1% y para el grupo experimental un 25,9%. Siendo estos porcentajes el reflejo de que ambos grupos se encuentran situados en el segundo nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es decir, ambos grupos han mejorado relativamente sus capacidades físicas como la

resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza. En seguida tenemos el nivel “Destacado” donde un 22,4% del grupo experimental sobresale en este nivel y ninguno del grupo control, siendo estos porcentajes indicadores que es el grupo de experimento el que ha desarrollado más sus habilidades físicas relacionadas con las capacidades condicionales. Y finalmente y 8,6% del grupo control se ubica todavía en el nivel “En inicio”, indicando que no hay mejoras relativas en este grupo.

Tabla 9.

Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles encontrados en el post test en la capacidad de resistencia para ambos grupos.

Tabla cruzada Post Test de Resistencia *Grupos control y experimental					
		GRUPOS			
			G.C	G.E	Total
RESISTENCIA	En inicio	Recuento	12	0	12
		% del total	20,7%	0,0%	20,7%
	En proceso	Recuento	18	8	26
		% del total	31,0%	13,8%	44,8%
Post_Test	Destacado	Recuento	0	20	20
		% del total	0,0%	34,5%	34,5%
		Recuento	30	28	58
Total		% del total	51,7%	48,3%	100,0%

Fuente: Resultado de SPSS 24

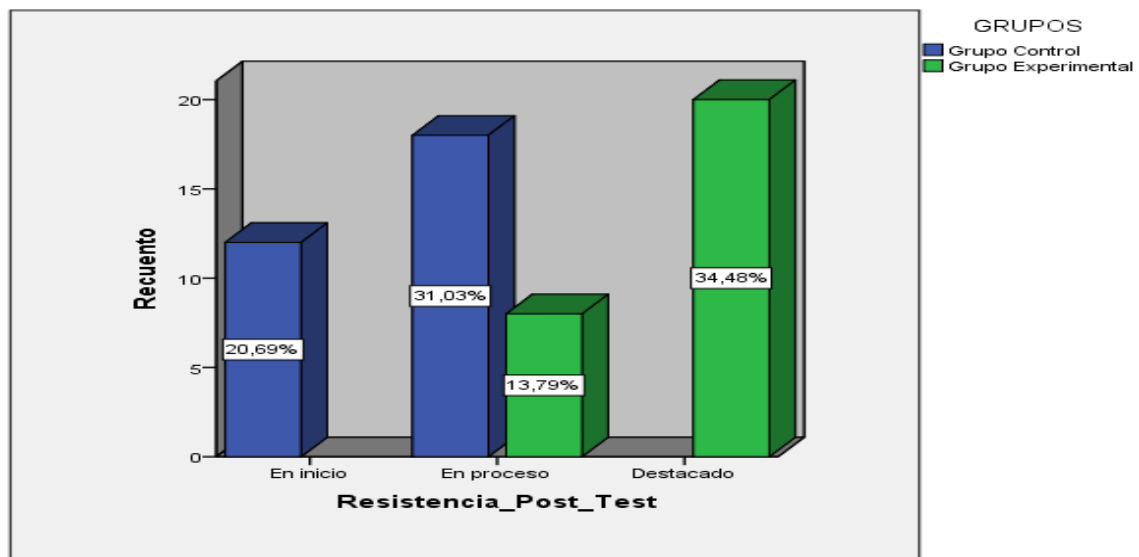


Figura 3. Niveles encontrados en la dimensión resistencia

De la tabla de contingencia 8 y figura presentada 3 donde los resultados sobre la capacidad de resistencia se agrupan en el “Destacado ” para el grupo experimental con un 34,5% indicando que son ellos quienes sobresalen sobre el grupo control que no presenta

ningún porcentaje, el taller sobre actividades lúdicas ha permitido que este grupo experimental desarrolle sus capacidades de resistencia, luego en el nivel “En proceso” el grupo experimental un 13,8%, entre tanto el grupo control presenta 31,0% indicando que han mejorado pero aún falta desarrollar más. En seguida tenemos el nivel “En inicio” donde un 20,7% del grupo control se encuentra, pero ninguno del grupo experimental. Con todos estos niveles se puede ver que ha sido el grupo experimental quienes mejor se encuentran en esta capacidad como efecto de haber participado en el taller de actividades lúdicas para niños de 5to grado de primaria.

Tabla 10.

Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles encontrados en el post test en la capacidad de fuerza para ambos grupos.

Tabla cruzada Post Test de Fuerza *Grupos control y experimental						
			GRUPOS			
			G.C	G.C	Total	
FUERZA Post_test	En inicio	Recuento	15	0	15	
		% del total	25,9%	0,0%	25,9%	
	En proceso	Recuento	15	15	30	
		% del total	25,9%	25,9%	51,7%	
	Destacado	Recuento	0	13	13	
		% del total	0,0%	22,4%	22,4%	
			Recuento	30	28	58
	Total		% del total	51.7%	48.3%	100.0%

Fuente: Resultado de SPSS 24

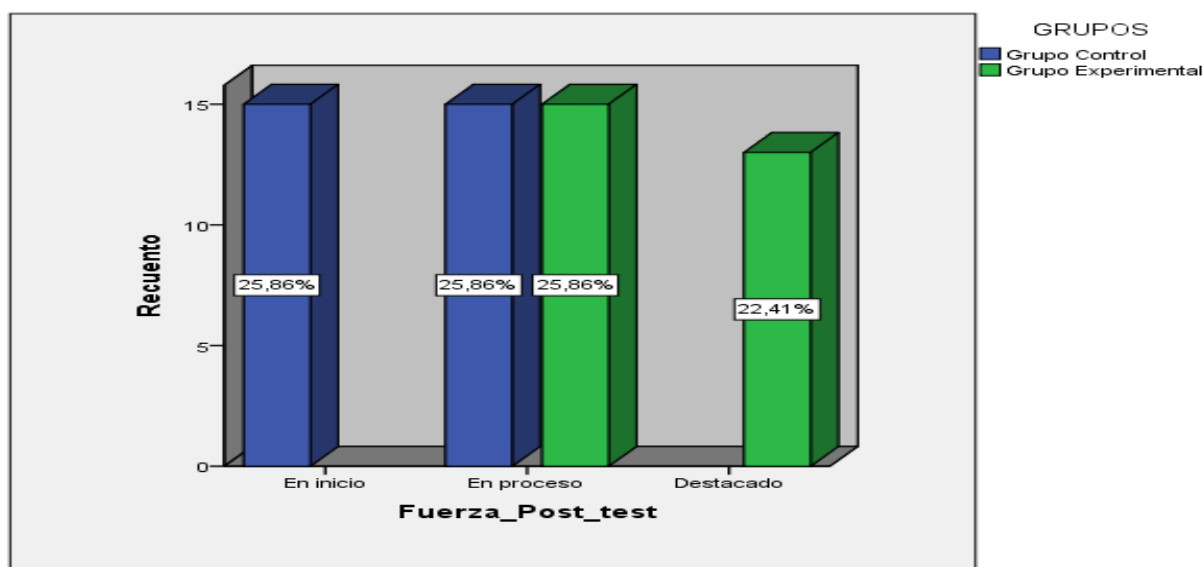


Figura 4. Niveles hallados en la dimensión fuerza

De la tabla de contingencia 9 y figura presentada 4 donde los resultados sobre la capacidad de fuerza, los valores se agrupan en el nivel “Destacado” para el grupo experimental con un 22,4% y ninguno del grupo control, indicando con ello que los niños que participaron el taller de actividades lúdicas desarrollaron sus habilidades de fuerza. Luego tenemos el nivel “En proceso” tanto el grupo experimental como el grupo control presentan 25,9% siendo este rango un nivel de desarrollo intermedio, que requiere desarrollarse más. Y finalmente el nivel “En inicio” donde un 25,9% del grupo control se ubica, pero ninguno del grupo experimental, indicando con ello que este grupo aún no ha desarrollado sus habilidades de fuerza. Con todos estos niveles se puede ver que ha sido el grupo experimental quienes mejores resultados han hallado gracias al taller de actividades lúdicas aplicadas en ellos.

Tabla 11.

Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles encontrados en el post test en la capacidad de velocidad para ambos grupos.

Tabla cruzada Post Test de Velocidad*Grupos control y experimental					
		GRUPOS			
			G.C.	G.E.	Total
VELOCIDAD (Post_Test)	En inicio	Recuento	17	0	17
		% del total	29,3%	0,0%	29,3%
	En proceso	Recuento	13	13	26
		% del total	22,4%	22,4%	44,8%
	Destacado	Recuento	0	15	15
		% del total	0,0%	25,9%	25,9%
Total		Recuento	30	28	58
		% del total	51,7%	48,3%	100,0%

Fuente: Resultado de SPSS 24

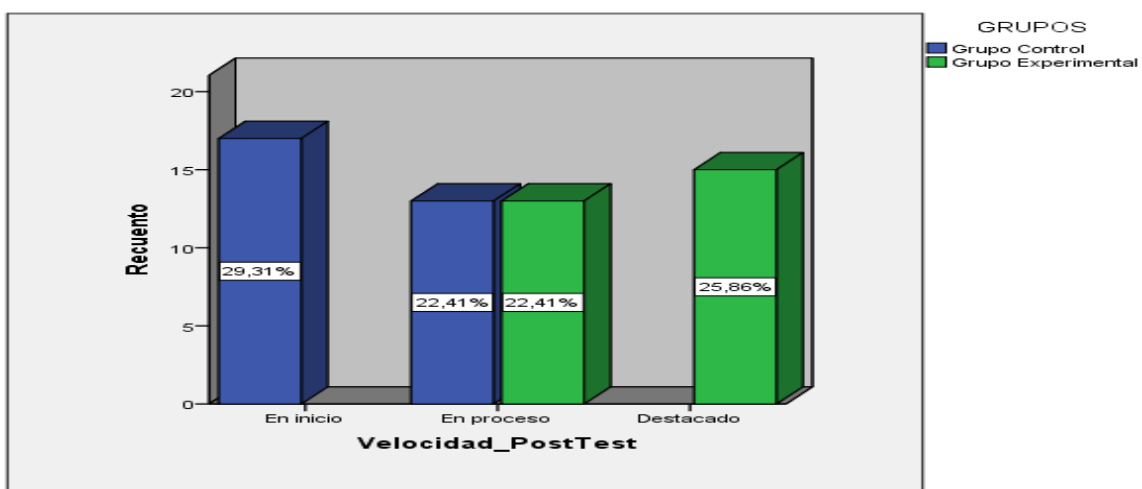


Figura 5. Niveles hallados en la dimensión velocidad

De la tabla de contingencia 10 y figura presentada 5 donde los resultados sobre la capacidad de velocidad, los valores se agrupan en el nivel “Destacado” para el grupo experimental con un 25,9% y ninguno del grupo control, indicando con ello que los niños que participaron el taller de actividades lúdicas desarrollaron sus habilidades de velocidad. Luego tenemos el nivel “En proceso” tanto el grupo experimental como el grupo control presentan 22,4% siendo este rango un nivel de desarrollo intermedio, que debe potenciarse más. Y finalmente el nivel “En inicio” donde un 29,3% del grupo control se ubica, pero ninguno del grupo experimental, indicando con ello que los niños que no llevaron el taller aún no han desarrollado habilidades de velocidad. Con todos estos niveles se puede ver que ha sido el grupo experimental que ha sobresalido sobre el grupo control con respecto a esta dimensión.

Tabla 12.

Distribución de frecuencias y porcentajes por niveles encontrados en el post test en la capacidad de flexibilidad para ambos grupos.

			GRUPOS		
			G.C.	G.E.	Total
FLEXIBILIDAD Post_Test	En inicio	Recuento	8	0	8
		% del total	13,8%	0,0%	13,8%
	En proceso	Recuento	22	15	37
		% del total	37,9%	25,9%	63,8%
	Destacado	Recuento	0	13	13
		% del total	0,0%	22,4%	22,4%
	Total	Recuento	30	28	58
		% del total	51,7%	48,3%	100,0%

Fuente: Resultado de SPSS 24

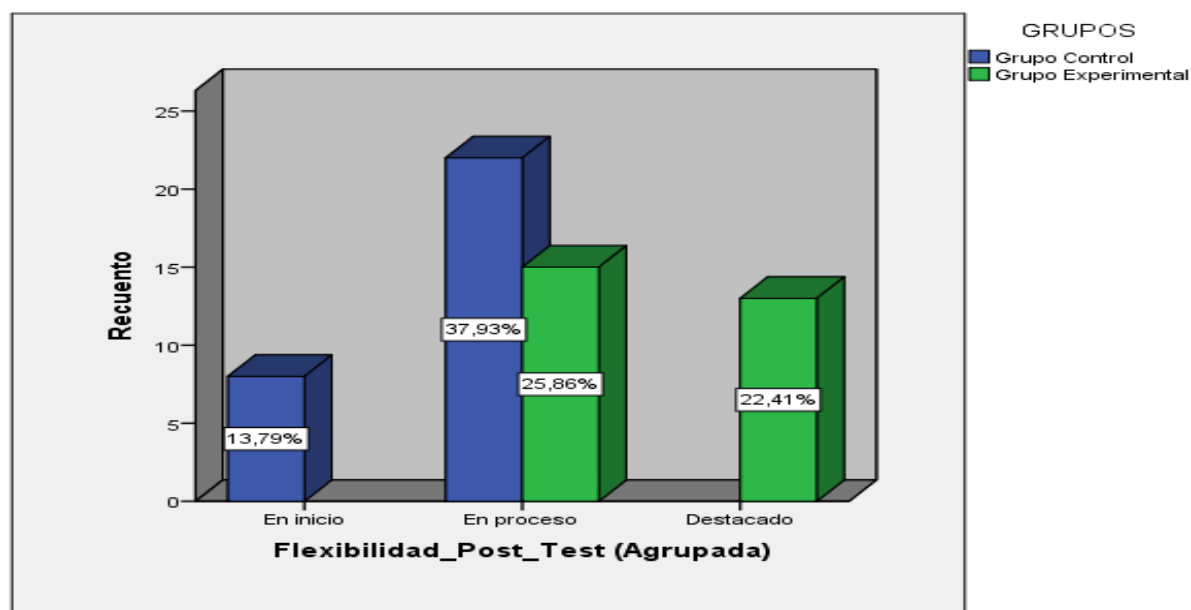


Figura 6. Niveles hallados en la dimensión flexibilidad

De la tabla de contingencia 11 y figura expuesta 6 donde los resultados sobre la capacidad de flexibilidad, los valores se agrupan en el nivel “Destacado” para el grupo experimental con un 22,4% y ninguno del grupo control, indicando con ello que los niños que participaron el taller de actividades lúdicas desarrollaron sus habilidades de flexibilidad. Luego tenemos el nivel “En proceso” tanto el grupo experimental con 37,9% y el grupo control con 25,9% siendo un nivel de desarrollo intermedio, que debe potenciarse más. Y por último el nivel “En inicio” donde un 13,8% del grupo control se ubica, pero ninguno del grupo experimental, indicando con ello que los niños que no llevaron el taller aún no han desarrollado habilidades de flexibilidad. Una vez más se puede apreciar que el grupo experimental ha sobresalido sobre el grupo control con respecto a esta dimensión.

Tabla 13.

Prueba de normalidad para determinar la prueba estadística:

Kolmogorov-Smirnov ^a				
	GRUPOS	Estadístico	Gl	Sig.
PRE_TEST	Grupo Control	,144	30	,113
	Grupo Experimental	,137	28	,193
POST_TEST	Grupo Control	,152	30	,073
	Grupo Experimental	,198	28	,006

Fuente: Resultado de SPSS 24

Para tomar la decisión sobre los valores hallados en la tabla 12 se ha tomado en cuenta el p-valor asociado al estadístico registrado. La regla de decisión de contraste empleada ha sido:

La toma de la decisión en el contraste anterior se ha llevado a cabo mediante el empleo del p-valor asociado al estadístico observado. De esta forma, para analizar el nivel de significación α , la regla de decisión de contraste empleada ha sido:

Si al hallar el $p\text{-valor} \geq \alpha \Rightarrow$ Aceptar H_0

Si $p\text{-valor} < \alpha \Rightarrow$ Rechazar H_0 y aceptar la hipótesis alterna

Hipótesis de normalidad:

H₀: La distribución de las variables de estudio no difiere de la distribución normal

H_a: La distribución de las variables de estudio difiere de la distribución normal.

La hipótesis nula sostiene que ambos grupos presentan distribución normal, ya que no difieren entre sí. Y en el caso de la alterna se afirma lo contrario, es que las varianzas de ambos grupos no se distribuyen en forma normal.

Finalmente teniendo en cuenta el resultado hallado en la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov^a, se ha encontrado que el valor $p= 0,113$ y $0,193$ en el pre test para ambos grupos y en el post test el valor $p= 0,073$ y $0,006$ indicando con ello, que la significancia hallada es mayor al $0,05$ por lo tanto se comprende que ambos grupos sí presentan distribución normal.

Por lo que se elige aplicar la prueba de hipótesis de los estudiantes, ya que cumple los tres supuestos: es una variable numérica, presenta normalidad y el valor de la prueba de Levene es mayor al valor p , siendo $p=0,900$.

3.2 Contrastación y prueba de hipótesis:

Verificando la hipótesis principal del estudio:

H₀: Al aplicar el taller de actividades lúdicas no se evidencia diferencia significativa en las medias sobre capacidades condicionales del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Ha: Al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencia una diferencia significativa en las medias sobre capacidades condicionales del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Aplicamos la siguiente regla para tomar decisiones:

$p > 0.05$, aprueba la hipótesis nula (H_0)

$p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0 para aceptar la hipótesis alterna.

Tabla 14.

Valores conseguidos en la prueba de hipótesis sobre capacidades condicionales en ambos grupos.

Prueba t para la igualdad de medias								
Capacidades condicionales	Grupos	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	t	gl	Sig. (bilateral)
Pre_test	Grupo Control	30	20,50	2,838	,518			
	Grupo Experimental	28	20,46	2,822	,533	,048	55,767	,962
Post_test	Grupo Control	30	23,87	2,776	,507			
	Grupo Experimental	28	39,07	5,900	1,115	-12,414	37,807	,000

Fuente: Resultado de SPSS 24

De la prueba de hipótesis general sobre las capacidades condicionales se aprecia que las medias conseguidas en el pre test son parecidas para los dos grupos, ya que el grupo control ingresa con una media general de 20,50 y el grupo experimental 20,46. Con una $t = 0,48$ y el valor de $p = 0,962$. Comprendiendo que ingresan en similares condiciones, antes de la experiencia lúdica.

Luego de aplicar los talleres con el grupo experimental, se percibe que en el post test, el grupo control consigue un 23,87 mientras que el grupo experimental una media de 39,07 y con una prueba $t = -12,414$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas en el desarrollo de las capacidades condicionales ya que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$).

Esto a la vez permite comprender que los niños del grupo experimental han incrementado su capacidad de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, ya que han demostrado incremento de puntos en sus pruebas de salida, esto es en respuesta a una mayor interacción en actividades lúdicas relacionadas al área de educación física. Mientras que los niños del grupo de control no han participado de ellas.

Por ese motivo se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que a la letra dice: “al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencia una diferencia significativa en las medias sobre capacidades condicionales del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019”.

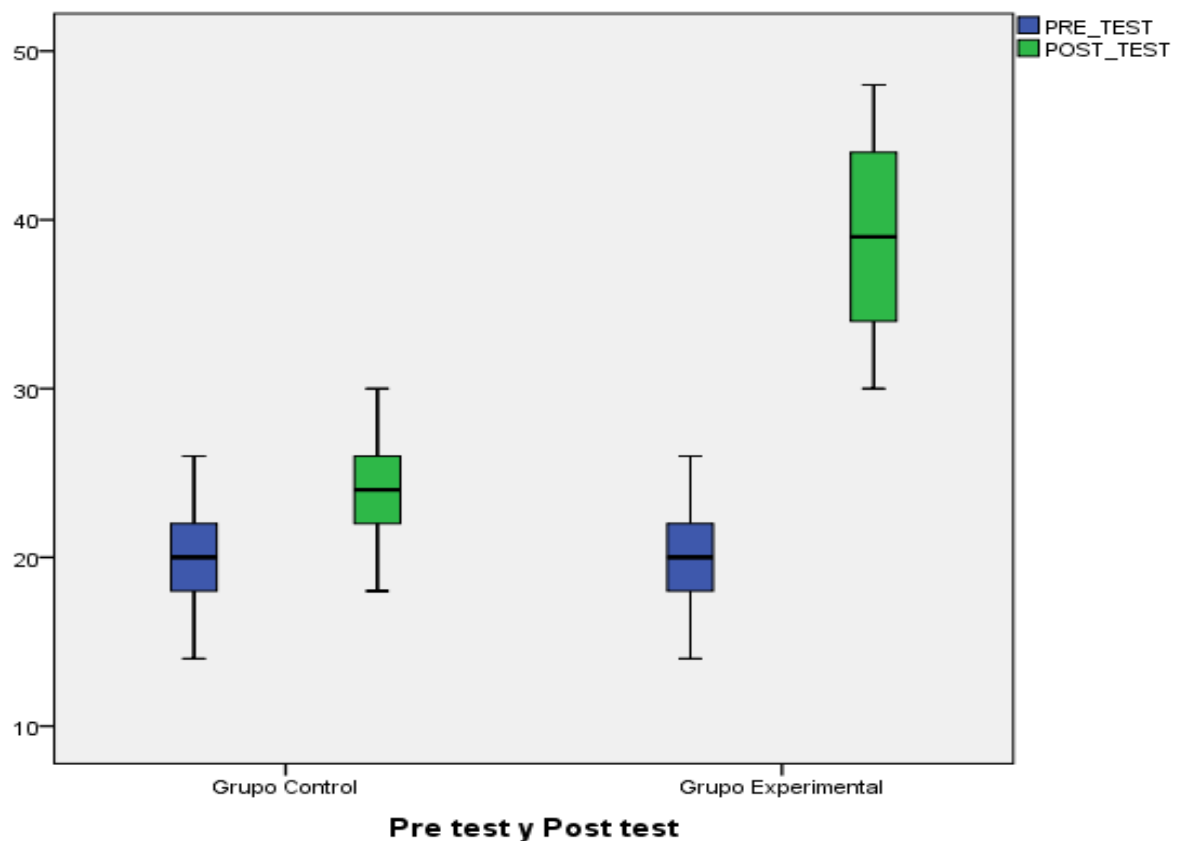


Figura 7. Medias encontradas en el pre test y post test en ambos grupos sobre las capacidades condicionales.

Prueba de hipótesis específica 1: Influencia del taller de actividades lúdicas en el desarrollo de la capacidad de resistencia

Ho: Al aplicar el taller de actividades lúdicas no se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de resistencia del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Ha: Al aplicar las actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de resistencia del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Aplicamos la siguiente regla para tomar decisiones:

$p > 0.05$, aprueba la hipótesis nula (H_0)

$p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0 para aceptar la hipótesis alterna.

Tabla 15.

Valores obtenidos en la prueba de hipótesis sobre la capacidad de resistencia en ambos grupos.

Prueba t para la igualdad de medias								
	Grupos	N	Medi a	Desviación estándar	Media de error estándar	T	Gl	Sig. (bilatera l)
Resistencia Pre Test	Grupo Control	30	4,93	1,258	,230	2,017	56	,048
	Grupo Experimental	28	4,29	1,182	,223			
Resistencia Post Test	Grupo Control	30	5,33	1,213	,221	-10,328	56	,000
	Grupo Experimental	28	9,36	1,726	,326			

Fuente: Resultado de SPSS 24

De la prueba de hipótesis sobre la capacidad de resistencia se aprecia que las media obtenidas en el pre test es muy similar en ambos grupos, el grupo control obtiene 4,93 y el grupo experimental 4,29. Con una $t = 2,017$ y el valor de $p = 0,48$. Comprendiendo que no existe diferencias significativas entre los dos grupos, ya que inician en iguales condiciones antes de aplicar el taller, puesto que el valor de $p > 0,05$ ($p > \alpha = 0,05$).

Después del taller con el grupo experimental, se observa que en el post test, el grupo control obtiene 5,33 mientras que el grupo experimental una media de 9,36 y con una prueba $t = -10,328$, para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de resistencia puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Esto a la vez permite comprender que los niños de este grupo experimental han incrementado su capacidad de resistir a la fatiga y de

recuperarse después de cada esfuerzo físico, manteniéndose alerta, siempre concentrado en deportes de mayor exigencia técnica.

Por lo tanto, se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que a la letra dice: al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de resistencia del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

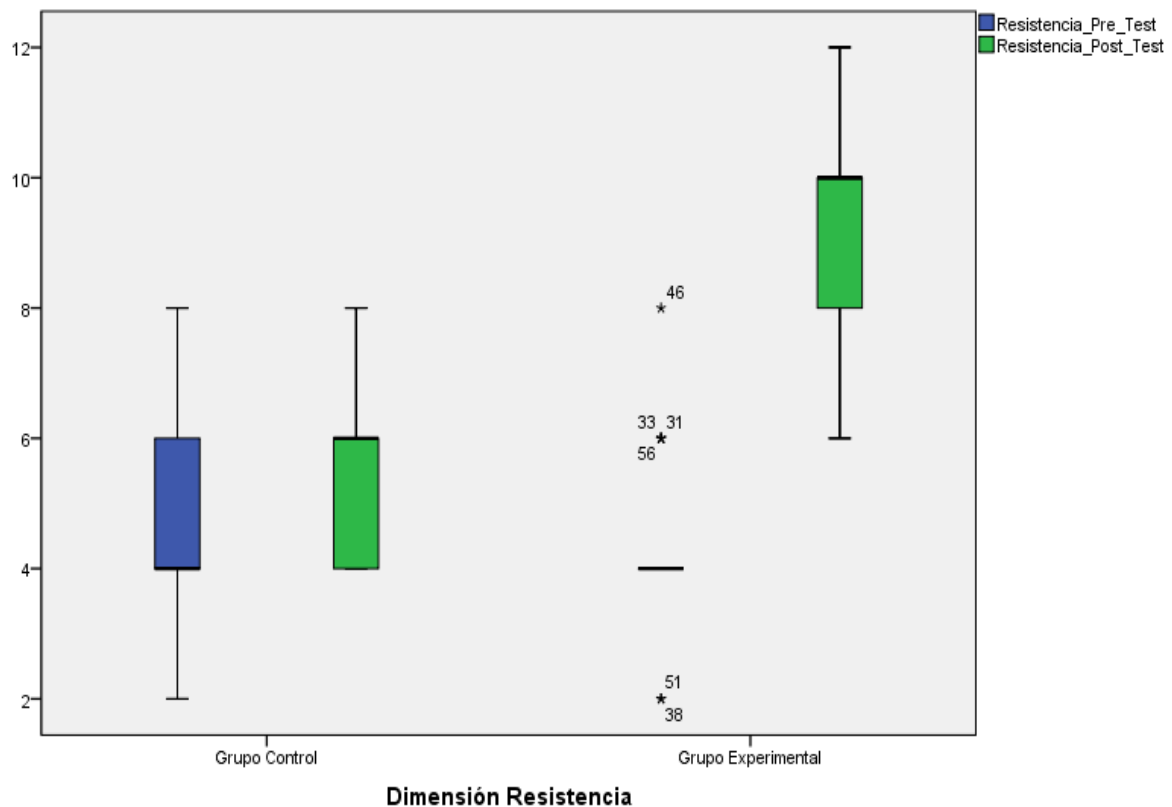


Figura 8. Medias halladas en el pre test y post test en ambos grupos sobre la resistencia

Prueba de hipótesis específica 2: Influencia del taller de actividades lúdicas en el desarrollo de la capacidad de fuerza

H₀: Al aplicar el taller de actividades lúdicas no se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de fuerza del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Ha: Al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de fuerza del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Aplicamos la siguiente regla para tomar decisiones:

$p > 0.05$, aprueba la hipótesis nula (H_0)

$p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0) para aceptar la hipótesis alterna.

Tabla 16.

Valores obtenidos en la prueba de hipótesis sobre la capacidad de fuerza en ambos grupos.

Prueba t para la igualdad de medias								
	Grupos	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	T	gl	Sig. (bilateral)
Fuerza Pre_Test	Grupo Control	30	6,13	1,814	,331			
	Grupo Experimental	28	5,11	1,315	,248	2,478	52,846	,016
Fuerza Post_test	Grupo Control	30	7,40	1,589	,290			
	Grupo Experimental	28	12,21	2,394	,452	-9,082	56	,000

Fuente: Resultado de SPSS 24

De la prueba de hipótesis sobre la capacidad de fuerza se aprecia que las medias obtenidas en el pre test son similares para ambos, el grupo control obtiene 6,13 y el grupo experimental 5,11. Con una $t = 2,478$ y el valor de $p = 0,016$. Comprendiendo que no existe diferencias significativas entre ambos grupos, antes de la experiencia lúdica.

Luego de aplicar la experiencia lúdica con el grupo experimental, se observa que en el post test, el grupo control obtiene 7,40 mientras que el grupo experimental una media de 12,21 y con una prueba $t = -9,082$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de fuerza puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$).

Esto a la vez permite comprender que los niños del grupo experimental han incrementado su capacidad de fuerza, ya que pueden ejercer tensión sobre un objeto o cuerpo venciendo la resistencia que ese cuerpo posee, para esto se ha incrementado a

través del juego su capacidad de resistencia del sistema muscular y del sistema circulatorio, demostrando que ya pueden ejercer mayor resistencia en un espacio de tiempo.

Por lo tanto, se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que a la letra dice: al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de fuerza del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

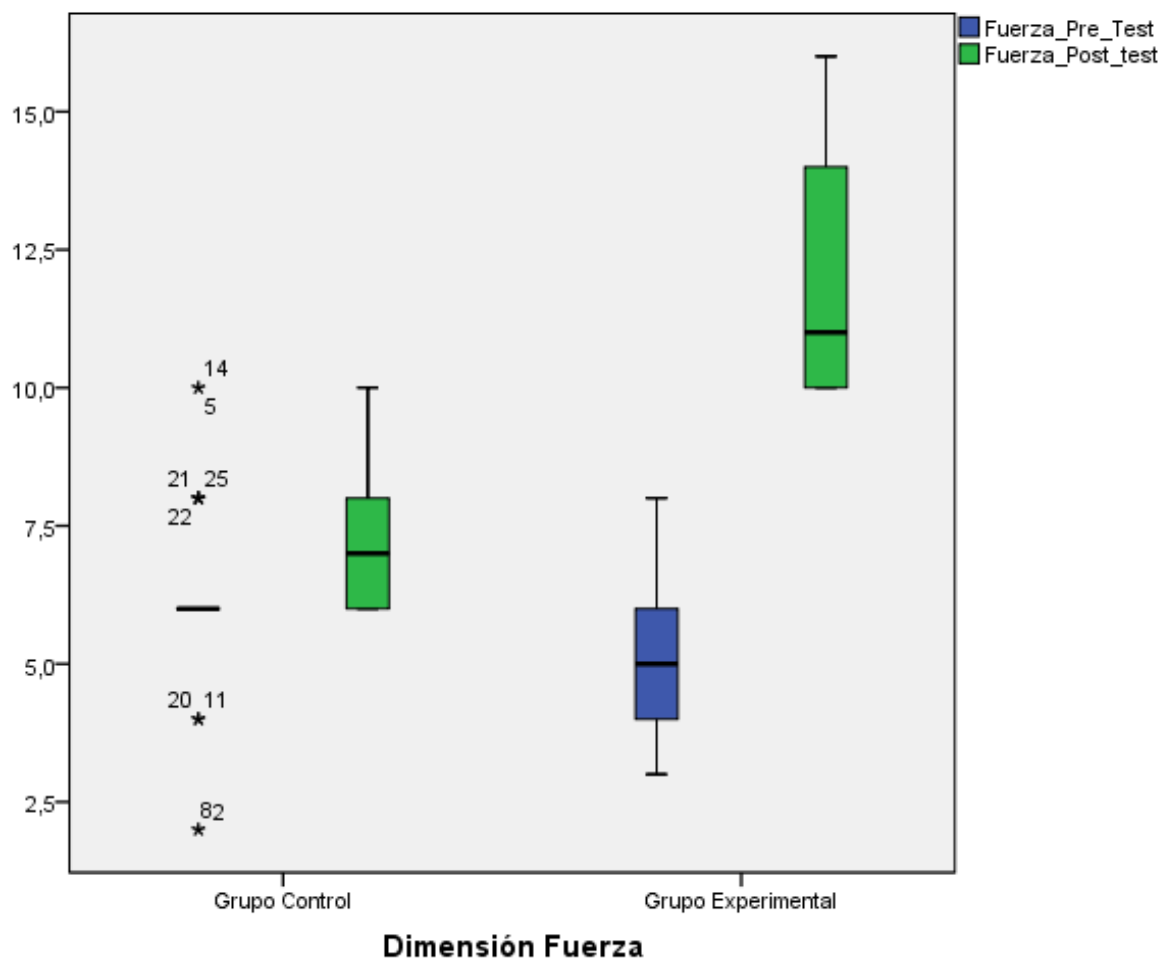


Figura 9. Medias halladas en el pre test y post test en ambos grupos en la capacidad de fuerza

Prueba de hipótesis específica 3: Influencia del taller de actividades lúdicas en el desarrollo de la capacidad de velocidad

H₀: Al aplicar el taller de actividades lúdicas no se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de velocidad del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Ha: Al aplicar las actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de velocidad del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Aplicamos la siguiente regla para tomar decisiones:

$p > 0.05$, aprueba la hipótesis nula (H_0)

$p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0 para aceptar la hipótesis alterna.

Tabla 17.

Valores obtenidos en la prueba de hipótesis sobre la capacidad de velocidad en ambos grupos.

Prueba t para la igualdad de medias								
	Grupos	N	Medi a	Desviación estándar	Media de error estándar	T	gl	Sig. (bilateral)
Velocidad Pre_Test	Grupo Control	30	4,33	1,184	,216	-1,844	56	,071
	Grupo Experimental	28	4,93	1,274	,241			
Velocidad Post_test	Grupo Control	30	5,33	1,688	,308	-6,871	56	,000
	Grupo Experimental	28	8,71	2,052	,388			

Fuente: Resultado de SPSS 24

De la prueba de hipótesis sobre la capacidad de velocidad se aprecia que las medias obtenidas en el pretest son similares para ambos, el grupo control obtiene 4,33 y el grupo experimental 4,93. Con una $t = -1,844$ y el valor de $p = 0,071$. Comprendiendo que ingresan en similares condiciones, antes de la experiencia lúdica.

Luego de aplicar las sesiones con juegos dirigidos para el grupo experimental, se observa que en el post test, el grupo control obtiene 5,33 mientras que el grupo experimental una media de 8,71 y con una prueba $t = -6,871$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de velocidad puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$).

Esto a la vez permite comprender que los niños del grupo experimental han incrementado su capacidad de velocidad, ya que han demostrado que pueden recorrer mayores distancias en menores tiempos, ya que han ejercitado sus músculos al participar en las actividades lúdicas.

Por lo tanto, se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que a la letra dice: al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de velocidad del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

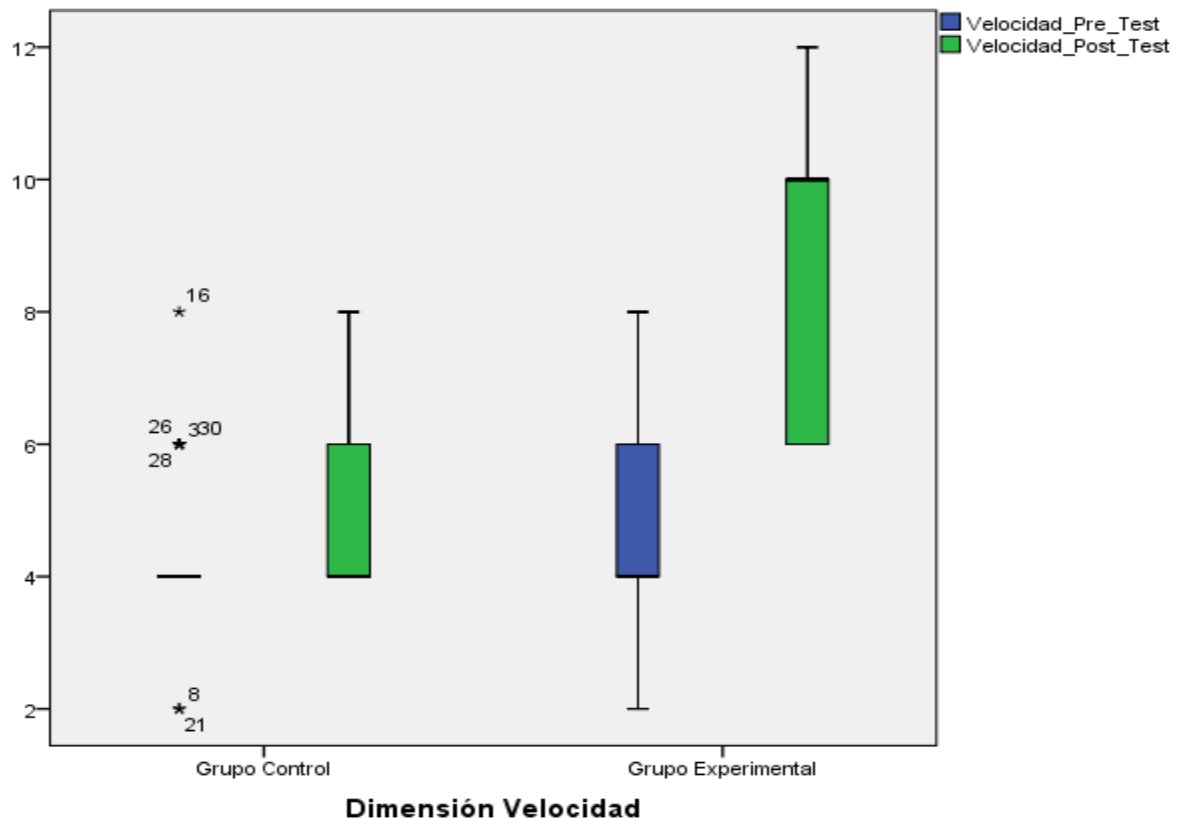


Figura 10. Medias halladas en el pre test y post test en ambos grupos en la capacidad de velocidad

Prueba de hipótesis específica 4: Influencia del taller de actividades lúdicas en el desarrollo de la capacidad de flexibilidad

H₀: Al aplicar el taller de actividades lúdicas no se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de flexibilidad del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

H_a: Al aplicar las actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de flexibilidad del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Aplicamos la siguiente regla para tomar decisiones:

$p > 0.05$, aprueba la hipótesis nula (H_0)

$p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0 para aceptar la hipótesis alterna.

Tabla 18.

Valores obtenidos en la prueba de hipótesis sobre la capacidad de flexibilidad en ambos grupos.

Prueba t para la igualdad de medias								
	GRUPOS	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	T	gl	Sig. (bilateral)
Flexibilidad Pre_Test	Grupo Control	30	5,10	1,296	,237	- 2,474	56	,016
	Grupo Experimental	28	6,14	1,880	,355			
Flexibilidad Post_test	Grupo Control	30	5,80	1,324	,242	- 6,775	56	,000
	Grupo Experimental	28	8,79	1,988	,376			

Fuente: Resultado de SPSS 24

De la prueba de hipótesis sobre la capacidad de flexibilidad se aprecia que las medias obtenidas en el pre test es son similares para ambos, el grupo control obtiene 5,10 y el grupo experimental 6,14. Con una $t = -2,474$ y el valor de $p = 0,016$. Comprendiendo que ingresan en similares condiciones, antes de la experiencia lúdica.

Luego de aplicar las sesiones con juegos dirigidos para el grupo experimental, se observa que en el post test, el grupo control obtiene 5,80 mientras que el grupo experimental una media de 8,79 y con una prueba $t = -6,775$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de flexibilidad puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$).

Esto a la vez permite comprender que los niños del grupo experimental han incrementado su capacidad de flexibilidad, ya que han demostrado que tienen mayor capacidad de elasticidad para mover sus músculos y extremidades hacia determinadas posiciones, siendo esto muy importante ya que si no se practica se pierde más rápido porque los músculos se contraen ante la falta de actividad física y es en la niñez donde hay mayor posibilidad de potenciarla.

Por lo tanto, se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que a la letra dice: al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de flexibilidad del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

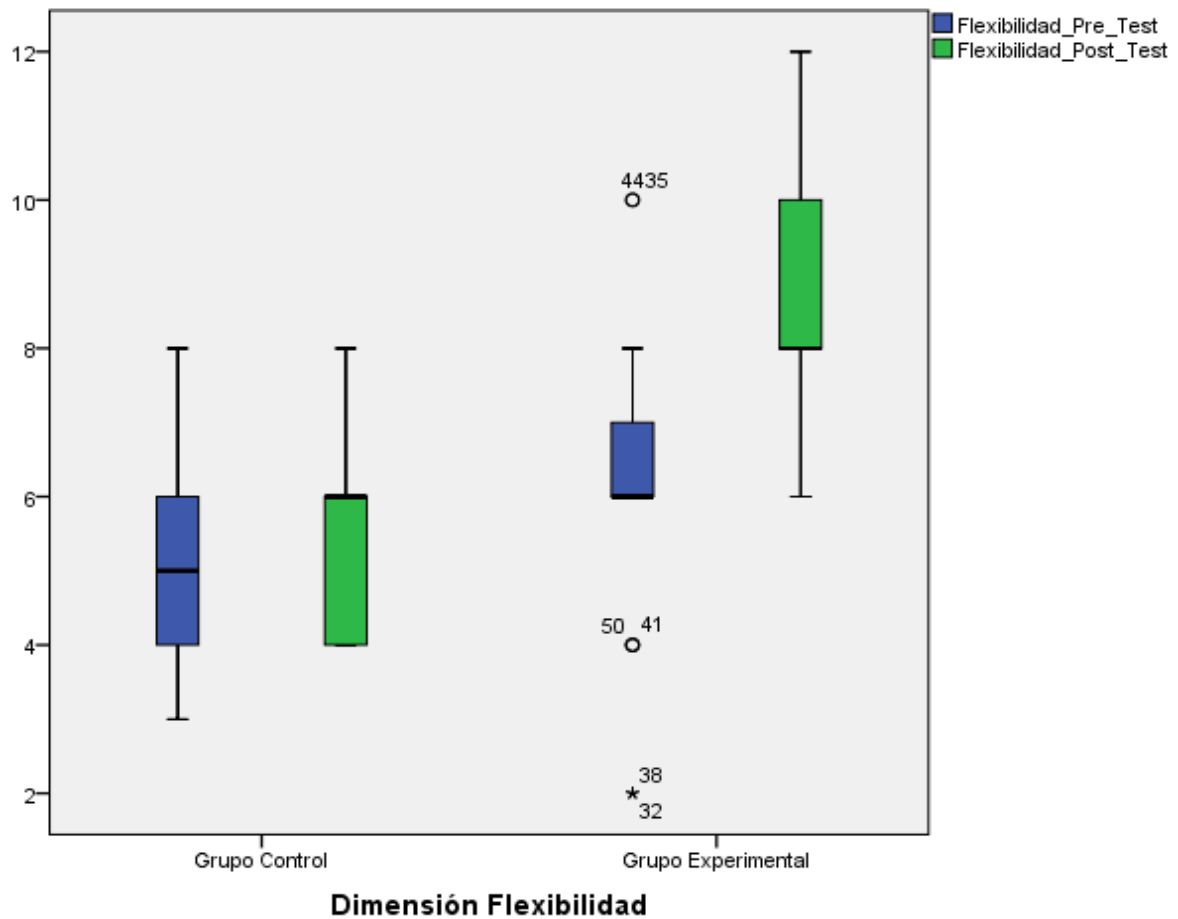


Figura 11. Medias halladas en el pre test y post test en ambos grupos en la capacidad de flexibilidad

IV. DISCUSIÓN

Así mismo, si hacemos una comparación con las conclusiones de otras investigaciones nos podemos dar cuenta que en algunas si hay un porcentaje de coincidencia en los resultados finales, entonces al compararlo con la tesis de Fuentes (2017), la cual lleva por título Actividades recreativas lúdicas en el progreso de las habilidades motrices, se puede deducir que el propósito fundamental de su investigación fue mejorar el crecimiento de las cualidades motrices de los estudiantes de su institución educativa, utilizando como herramienta fundamental las actividades recreativas lúdicas, luego de comparar las dos investigaciones se puede llegar a la siguiente conclusión, que aplicando un taller de actividades recreativas lúdicas se puede mejorar no solo las cualidades motrices sino que también se desarrollan las habilidades motrices básicas del niño.

Mientras tanto si observamos los resultados obtenidos y lo contrastamos con la tesis de Mena (2015) el cual en su investigación que se basó en la lúdica como medio de desarrollo para las capacidades condicionales de los estudiantes de una institución educativa estatal, el cual realizó diferentes test físicos con la finalidad de poder calcular el crecimiento de la capacidad física. En los resultados conseguidos el 67% de los estudiantes obtuvieron malos resultados, entonces Mena afirma que no tuvo efectos positivos dichos talleres empleados en su investigación, por lo que sus estudiantes no pudieron desarrollar sus capacidades condicionales, entonces se refuta esa afirmación que hace el autor, ya que el resultado que obtuve en mi investigación es lo opuesto, en esta investigación se pudo demostrar que las actividades lúdicas fueron de suma importancia para el crecimiento de las capacidades condicionales.

Por otro lado, si tomamos en cuenta a Toro (2016) en su tesis talleres educativos para incrementar habilidades motrices de los estudiantes de una I.E. Esta investigación es una tesis de carácter explicativo aplicativo; para la recolección de información necesaria se elaboraron fichas de encuestas las cuales eran dirigidas a estudiantes de la I.E antes mencionada; el resultado compartido por el autor se plasma de la siguiente manera: en el post test del grupo experimental conformado por 25 estudiantes donde 20 de los estudiantes obtuvieron un nivel muy alto logrando un 80% de porcentaje y además 5 estudiantes lograron un nivel muy alto con un 20 % de porcentaje final. Luego si observamos los resultados de nuestra investigación se puede apreciar que obtuvimos en el grupo experimental en el nivel proceso obtuvimos un 25,9% y en el nivel destacado

logramos obtener un 22,4% de porcentaje total, como finalizar llegamos a una conclusión donde se pudo evidenciar los resultados que indican que por medio talleres educativos lúdicos se puede lograr una mejora de las habilidades motrices entonces si comparamos los resultados con Toro se puede evidenciar que existe una similitud en los resultados.

La investigación de Díaz (2017) en su proyecto acondicionamiento físico para aumentar las capacidades condicionales en estudiantes. El autor publico los siguientes resultados donde el grupo de control en el post test tuvo un resultado muy bajo con 14%, bajo con 73,5% y regular con 14,3%. En cambio, el grupo experimental obtuvo un 58.6% y bueno con un 41,8%. El cual nos puede afirmar con este resultado que si hay un incremento de las capacidades condicionales. Así mismo esta investigación presentada tiene una similitud en cuanto al crecimiento de las capacidades condicionales, donde ambos grupos se en contaron ubicados en el segundo nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es decir, ambos grupos han mejorado relativamente sus capacidades físicas como la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza. En destacado donde un 22,4% del grupo experimental sobresale en este nivel y ninguno del grupo control, siendo estos porcentajes indicadores que es el grupo de experimento el que ha desarrollado más sus habilidades físicas relacionadas con las capacidades condicionales. Y finalmente y 8,5% del grupo se encuentra en inicio, las cual hace que podamos afirmar que no existe mejoras en este grupo. Al final lo que se puede concluir es que si aplicamos un programa de actividades lúdicas mejoraremos las capacidades condicionales en los estudiantes.

Ladrón de Guevara (2005) el juego como medio para mejorar las capacidades físicas, donde según los resultados que se obtuvieron durante cada fase se observa que el crecimiento de la fuerza se da en forma lenta. El desarrollo de la fuerza de las extremidades superiores es mucho más lento que la de las extremidades inferiores, debido a que en la mayoría de los juegos motores se ocupan movimientos de diferente tipo como: carrera y salto, los cuales son estímulos del desarrollo correspondiente. Todos los tipos de fuerza se combinaron en las actividades que realizaron los alumnos como jalar, lanzar, saltar; al realizar los juegos motores. Se observó fácilmente al evaluarla en el circuito motor, en las estaciones donde se requiere de la fuerza y el incremento de ésta. En la segunda estación (arrastrarse) se observa la fuerza en extremidades superiores e inferiores; de un 35% que realizan bien el ejercicio en el primer bimestre, se logra un 80% en la quinta fase. En la tercera estación (saltar las llantas), donde se puede observar la fuerza en

extremidades inferiores; se obtienen los resultados en una primera fase, el 9% de los alumnos puede realizar bien el ejercicio, en la quinta fase, se observa un aumento hasta de un 62% de los alumnos realizan bien el ejercicio. Si lo comparamos con dicha investigación podemos observar que se obtuvo los siguientes resultados, en un rango destacado para el grupo experimental con un 34,5% indicando que son ellos quienes sobresalen sobre el grupo control que no presenta ningún porcentaje, el taller sobre actividades lúdicas ha permitido que este grupo experimental desarrolle su resistencia, así mismo en el nivel en de proceso el grupo experimental obtuvo un 13,8%, y el grupo control presenta 31,0% indicando que han mejorado pero aún falta desarrollar más. En seguida tenemos el nivel inicio donde un 20,7% del grupo control se encuentra, pero ninguno del grupo experimental. Con todos estos niveles de crecimiento de la resistencia se puede ver que ha sido el grupo experimental quienes mejor se encuentran en esta capacidad como efecto de haber participado en el taller de actividades lúdicas.

V. CONCLUSIONES

Primera: De la prueba de hipótesis general sobre las capacidades condicionales luego de aplicar la experiencia lúdica a ambos grupos en el pos test se pudo apreciar que las medias obtenidas para el grupo de control son de 39,07 y además con una prueba $t = -12,414$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite dar a conocer que es muy significativa la diferencia de medias halladas en el desarrollo de las capacidades condicionales ya que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Eso quiere decir que al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de las capacidades condicionales del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Segunda: De la prueba de hipótesis sobre la capacidad de resistencia, luego de aplicar la experiencia lúdica a ambos grupos en el pos test se pudo apreciar que las medias obtenidas para el grupo de control es de 5,33 mientras que el grupo experimental una media de 9,36 y con una prueba $t = -10,328$, para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de resistencia puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Eso quiere decir que al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de resistencia del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Tercera: De la prueba de hipótesis sobre la capacidad de fuerza, luego de aplicar la experiencia lúdica a ambos grupos en el pos test se pudo apreciar que las medias obtenidas para el grupo de control es de 7,40 mientras que para el grupo experimental es de 12,21 y una prueba $t = -10,328$, para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite dar a conocer que es muy significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de fuerza puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Eso quiere decir que al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de fuerza del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Cuarta: De la prueba de hipótesis sobre la capacidad de velocidad, luego de aplicar la experiencia lúdica a ambos grupos en el pos test se pudo apreciar que las medias obtenidas para el grupo de control es de 5,33 mientras que el grupo experimental una

media de 8,71 y con una prueba $t = -6,871$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de velocidad puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Eso quiere decir que al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de velocidad del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

Quinta: De la prueba de hipótesis sobre la flexibilidad, luego de aplicar la experiencia lúdica a ambos grupos en el pos test se pudo apreciar que las medias obtenidas para el grupo de control es de 5,80 mientras que el grupo experimental una media de 8,79 y con una prueba $t = -6,775$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de flexibilidad puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Eso quiere decir que al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de flexibilidad del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino,

VI. RECOMENDACIONES

Primera. A la directora y profesores de educación física se les recomienda la implementación y desarrollo de los talleres lúdicos para mejorar de manera significativa las capacidades condicionales de los estudiantes de la I.E N° 1168 El Agustino.

Segunda. A la directora y profesores de educación física se les recomienda la implementación y desarrollo de los talleres lúdicos para mejorar de manera significativa la resistencia de los estudiantes de la I.E N° 1168 El Agustino.

Tercera. A la directora y profesores de educación física se les recomienda la implementación y desarrollo de los talleres lúdicos para mejorar de manera significativa la fuerza de los estudiantes de la I.E N° 1168 El Agustino.

Cuarta. A la directora y profesores de educación física se les recomienda la implementación y desarrollo de los talleres lúdicos para mejorar de manera significativa la velocidad de los estudiantes de la I.E N° 1168 El Agustino.

Quinta. A la directora y profesores de educación física se les recomienda la implementación y desarrollo de los talleres lúdicos para mejorar de manera significativa la flexibilidad de los estudiantes de la I.E N° 1168 El Agustino.

VII. REFERENCIAS

- Andrews, J., Wilk, K & Reinold, M. (2008) *the Athlete's Shoulder E-Book*. Houston, United States of America : Elsevier Health Sciences.
- Altchek, D., Dines, J & Andrews, J. (2012) *Sports Medicine of Baseball*. San Diego, United States of America: Lippincott Williams & Wilkins.
- Babbie, E. (2000) *Fundamentos de la investigación social*. Guadalajara, México: S.A. ediciones paraninfo
- Becerra, J. (2017) *Efectos de un programa de actividad física basado en la música salsa, sobre las capacidades físicas en escolares de un colegio* (tesis de posgrado). Bogotá, Colombia.
- Bernal, C. (2006) *Metodología de la investigación*. Naucalpan de Juárez, México: Pearson Educación.
- Blázquez, D. (2013). *Evaluar en Educación Física*. Zaragoza, España: Inde.
- Buitrón, J., & Parco, M. (2014) *Influencia de la actividad lúdica en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa N° 7094 "Sasakawa" Ugel 01*(tesis de posgrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Camerino, O., y Castañer, M. (2002) *1001 Ejercicios y Juegos de Recreación* (6ª ed.). Barcelona, España: Paidotribo.
- Castañer, M., y Camerino, O. (2001) *La educación Física en la enseñanza de la Primaria*. Zaragoza, España: Inde.
- Circujano, M. (2010) *Capacidades físicas básicas en la educación secundaria obligatoria*. Madrid, España: Visión Libros.
- Díaz, E. (2017) *Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas 2017* (tesis de posgrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

- Dietrich, M., Jurgen, N., Ostrowski, C., y Klasus, R. (2004) *Metodología General de Entrenamiento Infantil y Juvenil*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Fernández, E. (2014) *Análisis de las actividades lúdicas en el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños y niñas del primero de básica del centro educativo “Amable Arauz” parroquia de Conocoto* (tesis de pregrado). Universidad de las Fuerzas Armadas, Sangolquí, Ecuador.
- Fuentelsaz, C., Icart, M., y Pulpón, A. (2006) *Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y una tesina*. Barcelona, España: Edicions Universitat Barcelona.
- Fuentes, L. (2017) *Las actividades recreativas lúdicas en el desarrollo de las habilidades motrices* (tesis de posgrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- García, A. (2002). *Los juegos en la educación física de los 12 a los 14 años*. Barcelona, España: Inde.
- Guevara, W. (2015) *Aplicación de un taller basado en actividades lúdicas para mejorar la motricidad gruesa en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E N° 11513 “Juan Pardo y Miguel”* (tesis de posgrado). Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo, Perú.
- Guerra, M. (2016) *Programa de actividades lúdicas en el desarrollo de habilidades sociales en niños de 5 años I.E.I. UGEL 05* (tesis de posgrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Guimaraes, T. (2002). *Entrenamiento deportivo de las capacidades físicas*. San José, Costa rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Hernández, J. (1994) *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. (9ª ed.). Barcelona, España: Inde.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014) *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.). Ciudad de México, México: McGraw Hill.

- Heyward, V (2008) *Evaluación de la Aptitud Física Y Prescripción Del Ejercicio*. Madrid, España: Medica panamericana S.A.
- Hirt M., & Ramos, I. (1990) *Student-centered Physical Education*. Kansas City, United States of America: EducationHuman Kinetics.
- Hohmann, A., Lames, M.S y Letzelter, M. (2005) *introducción a la ciencia del entrenamiento*. Badalona, España: Paidotribo.
- Huizinga, J. (1968) *Homo Ludens*. Buenos Aires, Argentina: Emecè Editores S.A.
- Jiménez, C. (2005) *La inteligencia lúdica*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Juez, P., y Díez, F. (1997) *Probabilidad y estadística matemática*. Madrid, España: Díaz de Santos S.A.
- Kjaer, M., & Krogsgaard, M.(2008) *Textbook of Sports Medicine: Basic Science and Clinical Aspects of Sports*. New Jersey, State Universities: John Wiley & Sons.
- Kumar, S. (2004) *Muscle Strengt* .University of Alberta Edmonton, Canada :CRC Press.
- Ladrón de Guevara, M. (2005) *Desarrollo de las capacidades físicas y socio motrices por medio del juego motor* (tesis de posgrado). Universidad Pedagógica Nacional, Ecatepec de Morelos, México.
- Landau, E. (1987). *El vivir creativo: teoría y práctica de la creatividad*. Barcelona, España: Herder.U
- Lespada, J. (1989) *Aprender haciendo: los talleres en la escuela*. Buenos Aires, Argentina: Humanitas.
- Manzano, J. (1996) *215 juegos para educación física en primaria*. Sevilla, España: Fundación San Pablo Andalucía-C.E.U.
- Martínez, E. (2002) *Pruebas de aptitud física*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Martínez, G. (2012) *El juego y el desarrollo infantil*. Barcelona, España: Octaedro S.L.

- McKeag, D. (2008) *Handbook of Sports Medicine and Science, Basketball*. Nueva York, United States of America: Wiley.
- Mena, M. (2012) *Juegos tradicionales en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes* (tesis de pregrado). Milagro, Ecuador.
- Méndez, A., y Méndez, C. (2000). *Los juegos en el currículum de la educación física*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Méndez, J., y Méndez, E. (2016) *Diccionario, Educación, Actividad Física y Deportes*. Ibarra, Ecuador: U.T.N.
- Mirella, R. (2001) *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Naghi, M. (2005) *Metodología de la investigación*. (2ª ed.). Monterrey, México: Limusa
- Rice, R. (1997) *Desarrollo humano estudio del ciclo vital. Segunda Edición*. Naucalpan de Juárez, México: Prentice Hall Hispano Americano, S A.
- Organización Mundial de la Salud, (2018). *Actividad Física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud, (2018). *Inactividad física*. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Omañaca, R., y Ruiz, J. (2002). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Peregot, A., y duran, C. (2002). *1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva* (3ª ed.). Barcelona, España: Paidotribo.
- Pérez, M. (2006) *Cuerpo de Maestros, Educación Física*. Sevilla, España: Mad, S, L
- Peterson, L., & Renstrom, P. (2016) *Sports Injuries: Prevention, Treatment and Rehabilitation Fourth Edition*. Oxford, Reino Unido: CRC Press.

- Platonov, V. (2001) *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Rodríguez, E. (2005) *Metodología de la Investigación*. Tabasco, Mexico: Univ. J. Autónoma de Tabasco.
- Reeser, J., & Bahr, R. (2008) *Handbook of Sports Medicine and Science Volleyball*. Oslo, Noruega: John Wiley & Sons.
- Saco, M., Acedo, E., y Vicente, C. (2001). *Los Juegos Populares y Tradicionales*. Mérida, España: Javier Felipe S.L.
- Salkind, N. (1999) *Métodos de investigación*. Morelia, México: Prentice Hall Hispano Americano, S.A.
- Santamaría, M. (2006) *Como evaluar aprendizajes en el aula*. San José, Costa rica: Universidad Estatal a Distancia
- Sausa, M. (17 marzo de 2018) Perú es el país de América donde la obesidad infantil creció más rápido. Perú 21, PP. 11-12.
- Starkey., C & Johnson, G. (2008) *Athletic Training and Sports Medicine*. Toronto, Canada: Jones & Bartlett Learning.
- Toro, A. (2016) *Aplicación de talleres educativos para desarrollar habilidades motrices de los estudiantes del primer grado de la institución educativa José Arana Berruete* (tesis de posgrado). Universidad Cesar Vallejo, Cutervo, Perú.
- Timothy K. Smith, Nicholas G. (1998) *Student-centered Physical*. Michigan, United States of America: Education Human Kinetics.
- Villada, P., y Vizuite, M. (2002) *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*. Madrid, España: Ministerio de Educación Cultura y Deporte Español.

ANEXOS

Anexo: Matriz de consistencia

TÍTULO: Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N°1168, El Agustino 2019.							
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p>Problema principal: ¿Cuál es el efecto de un taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019?</p> <p>Problemas secundarios: 1.¿Cuáles son los efectos de un taller de actividades lúdicas en la resistencia de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019? 2.¿Cuáles son los efectos de un taller de actividades lúdicas en la fuerza de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019? 3.¿Cuáles son los efectos de un taller de actividades lúdicas en la velocidad de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019? 4.¿Cuáles son los efectos de un taller de actividades lúdicas en la flexibilidad de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019?</p>	<p>Objetivo general: Determinar el efecto que tiene un taller de actividades lúdicas en la mejora de las capacidades condicionales de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.</p> <p>Objetivos Específicos: 1.Determinar el efecto que tiene un taller de actividades lúdicas en la resistencia de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019. 2.Determinar el efecto que tiene un taller de actividades lúdicas en la fuerza de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019. 3.Determinar el efecto que tiene un taller de actividades lúdicas en la velocidad de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019. 4.Determinar el efecto que tiene un taller de actividades lúdicas en la flexibilidad de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.</p>	<p>Hipótesis general: La actividad lúdica mejorará las capacidades condicionales de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.</p> <p>Hipótesis específicas: 1. La actividad lúdica mejorará la resistencia de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019. 2. La actividad lúdica mejorará la fuerza de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019. 3. La actividad lúdica mejorará la velocidad de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019. 4. La actividad lúdica mejorará la flexibilidad de los estudiantes de quinto de primaria de la I.E</p>	Variable Independiente: Actividades Lúdicas				
			sesiones		Estrategias metodológicas		
			<i>Sesión 1</i> <i>Sesión 2</i> <i>Sesión 3</i> <i>Sesión 4</i> <i>Sesión 5</i> <i>Sesión 6</i> <i>Sesión 7</i> <i>Sesión 8</i> <i>Sesión 9</i> <i>Sesión 10</i>		Taller de actividades lúdicas		
			Variable Dependiente: Capacidades condicionales				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Rangos	
			Resistencia	Medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. (Test de Cooper).	1	Destacado (37-54)	
				Medir la potencia aeróbica máxima: (Test de Course navette).	2		
			Fuerza	Medir o valorar la fuerza explosiva de los músculos del miembro superior, tronco y miembro inferior. (Test de lanzamiento de balón medicinal).	3	Aceptable (19-36)	
				Valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local. (Test de abdominales).	4		
				Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior. (Test de salto horizontal a pies juntos).	5		
			Velocidad	Medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas. (Test de sprint de 20 metros).	6	Necesita mejorar (1-18)	
				Medir la velocidad de desplazamiento y	7		

		N° 1168, El Agustino 2019.		agilidad del estudiante. (Test de velocidad de 10×5 metros).		
			<i>Flexibilidad</i>	Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla. (Test de Seat and Reach).	8	
				Medir la flexibilidad global del tronco, miembros superiores e inferiores. (Test de Flexión profunda del cuerpo).	9	
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA		TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR		
<p>TIPO:</p> <p>Este estudio que vamos a realizar es de un modelo aplicado, desde un enfoque cuantitativo ya que nos enfocaremos a la aplicación de un taller de actividades lúdicas para mejorar las capacidades condicionales en los estudiantes.</p> <p>DISEÑO:</p> <p>La investigación es de diseño cuasi experimental con dos grupos, con pre test y post test.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>GE: $O_1 \times O_2$ GC: $O_3 - O_4$</p> </div>	<p>POBLACIÓN:</p> <p>La población objeto de estudio está constituido por 110 estudiantes del quinto de primaria de la I.E 1168, El Agustino 2019.</p> <p>MUESTRA:</p> <p>58 estudiantes del turno mañana del quinto de primaria de la I.E 1168, El Agustino 2019.</p> <p>TIPO DE MUESTREO:</p> <p>No probabilístico</p>		<p>Variable 1:</p> <p>Actividades Lúdicas</p> <p>Técnicas: talleres</p> <p>Instrumentos: sesiones</p>	<p>DESCRIPTIVA:</p> <p>Se utilizará el software Microsoft Excel para la elaboración de tablas y figuras estadística en la presentación de los resultados por dimensiones</p> <p>INFERENCIAL:</p> <p>Se utilizará el software estadístico SPSS en su versión 24.0 y para la prueba de hipótesis se utilizará la prueba Rho de Spearman, por medio de la cual se realizará la contratación de la hipótesis y determinar conclusiones.</p>		

Anexo: Lista de cotejo

LISTA DE COTEJO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES

Datos informativos:

Apellidos y nombres:..... Grado y sección:

Edad:..... Sexo:..... Peso:..... Talla:.....

Escala de apreciación:

Lo intenta pero no lo logra (1)

Ejecuta con algunas dificultades (2)

Ejecuta cerca al nivel fijado (3)

Ejecuta y llega al nivel (4)

Ejecuta evidenciando destrezas (5)

Supera el nivel establecido (6)

Nº	DIMENSIONES / ítems	ESCALAS DE VALORACIÓN						Puntaje
	DIMENSIÓN 1. Resistencia							
1	Medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. (Test de Cooper).	1	2	3	4	5	6	
2	Medir la potencia aeróbica máxima: (Test de Course navette).	1	2	3	4	5	6	
	DIMENSIÓN 2. Fuerza							
1	Medir o valorar la fuerza explosiva de los músculos del miembro superior, tronco y miembro inferior. (Test de lanzamiento de balón medicinal).	1	2	3	4	5	6	
2	Valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local. (Test de abdominales superiores).	1	2	3	4	5	6	
3	Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior. (Test de salto horizontal a pies juntos).	1	2	3	4	5	6	
	DIMENSIÓN 3. Velocidad							
1	Medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas. (Test de sprint de 20 metros).	1	2	3	4	5	6	
2	Medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del estudiante. (Test de velocidad de 10 × 5 metros).	1	2	3	4	5	6	
	DIMENSIÓN 4. Flexibilidad							
1	Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla. (Test de Seat and Reach).	1	2	3	4	5	6	
2	Medir la flexibilidad global del tronco, miembros superiores e inferiores. (Test de Flexión profunda del cuerpo).	1	2	3	4	5	6	
		TOTAL						

TEST DE COOPER

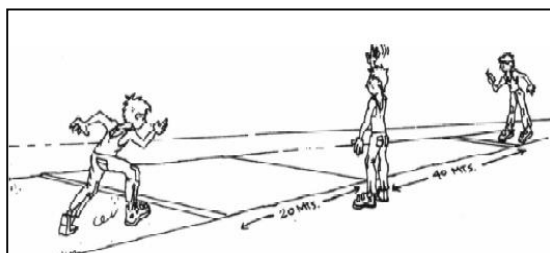
Objetivo: Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos.

Desarrollo: En grupos de 10 estudiantes los cuales se colocan en la línea de partida y a la voz de listos inician la carrera por un tiempo de 12 minutos.

Material: un terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo o cuadrado, cronometro, cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación.

Anotación: Cada vez que alguno de los alumnos pasa por la línea de partida se les marca un rayita. Al final se contara el número de veces que paso y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el número exacto de metros se realiza multiplicando el número de vueltas por los metros de la pista, más los metros que pudo recorrer.

NIVELES Y RANGO		
	Hombre	Mujer
Supera el nivel establecido	2800 m	2400 m
Ejecuta evidenciando destrezas	2460 m	2100 m
Ejecuta y llega al nivel	2120 m	1800 m
Ejecuta cerca al nivel fijado	1780 m	1500 m
Ejecuta con algunas dificultades	1440 m	1200 m
Lo intenta pero no lo logra	1100 m	900 m



TEST DE COURSE NAVETTE

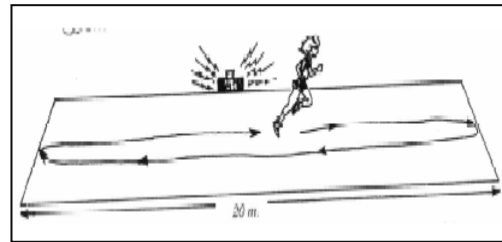
Objetivo: examinar la capacidad aeróbica máxima y la capacidad para recuperarse de un ejercicio intenso.

Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de 20 metros ininterrumpidamente, al ritmo que marca una grabación con el registro del protocolo correspondiente. Se pondrá en marcha el magnetófono y al oír la señal de salida el ejecutante, tendrá que desplazarse hasta la línea contraria (20 metros) y pisarla esperando oír la siguiente señal. Se ha de intentar seguir el ritmo del magnetófono que progresivamente irá aumentando el ritmo de carrera. Se repetirá constantemente este ciclo hasta que no pueda pisar la línea en el momento en que le señale el magnetófono. Cada periodo rítmico se denomina periodo y tiene una duración de 1 minuto por nivel.

Material: Un espacio con cabida para una pista de 20 m de longitud, una cinta métrica para medir la distancia, cinta adhesiva para el trazado de los pasillos o conos para delimitar la zona, ordenador para reproducir la grabación y altavoces.

Anotación: Se anota la última cifra indicada por la banda sonora en el momento en que se ha parado:

NIVELES Y RANGOS		
	Hombre	Mujer
Supera el nivel establecido	10.5 per	9.5 per
Ejecuta evidenciando destrezas	9.5 per	8.5 per
Ejecuta y llega al nivel	8.5 per	7.5 per
Ejecuta cerca al nivel fijado	7.5 per	6.5 per
Ejecuta con algunas dificultades	6.5 per	5.5 per
Lo intenta pero no lo logra	5.5 per	4.5 per



TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

Objetivo: Medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco.

Desarrollo: La posición inicial es colocarse detrás de la línea de lanzamiento, con los pies separados, el balón estará cogido con ambas manos y detrás de la cabeza a la hora de lanzar, una vez nos autoricen para el lanzamiento, lanzamos el balón con la mayor fuerza posible.

Material: Balón medicinal de 3 kg para hombres y de 2 kg para mujeres, cinta métrica.

Anotación: Se medirá con centímetros, desde la línea de lanzamiento hasta el lugar de caída del balón medicinal. Normalmente el ejecutor del lanzamiento tiene dos lanzamientos, anotando el resultado del mejor lanzamiento de balón.

NIVELES Y RANGOS		
	Hombre	Mujer
Supera el nivel establecido	6.00 cm	5.50 cm
Ejecuta evidenciando destrezas	5.24 cm	4.76 cm
Ejecuta y llega al nivel	4.48 cm	4.02 cm
Ejecuta cerca al nivel fijado	3.72 cm	3.28 cm
Ejecuta con algunas dificultades	2.96 cm	2.54 cm
Lo intenta pero no lo logra	2.20 cm	1.80 cm



TEST DE ABDOMINALES SUPERIORES

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales.

Desarrollo: tendido sobre la espalda, con las piernas semiflexionadas y las manos detrás del cuello, deberás realizar en un minuto el mayor número de flexiones completas del tronco hasta tocar con los codos las rodillas y volver a la posición inicial, tener en cuenta que únicamente se anotarán las

repeticiones realizadas correctamente, no permitiendo soltar los dedos o las manos de la nuca, o no llegar con las rodillas a los codos.

Material: colchoneta y cronómetro

Anotación: Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente en un minuto.

NIVELES Y RANGOS		
	Hombre	Mujer
Supera el nivel establecido	32 rep	29 rep
Ejecuta evidenciando destrezas	28 rep	25 rep
Ejecuta y llega al nivel	24 rep	21 rep
Ejecuta cerca al nivel fijado	20 rep	17 rep
Ejecuta con algunas dificultades	16 rep	13 rep
Lo intenta pero no lo logra	12 rep	9 rep



TEST DE SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS

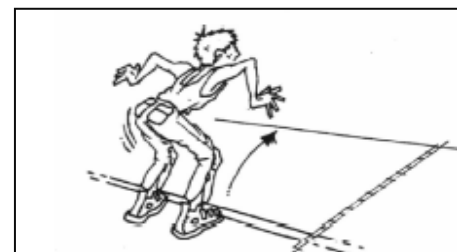
Objetivo: Determinar a el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

Desarrollo: El ejecutante se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

Material: Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal, una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.

Anotación: Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros diferencia entre la primera marca y la segunda.

NIVELES Y RANGOS		
	Hombre	Mujer
Supera el nivel establecido	219 cm	189 cm
Ejecuta evidenciando destrezas	201 cm	172 cm
Ejecuta y llega al nivel	183cm	155 cm
Ejecuta cerca al nivel fijado	165 cm	138 cm
Ejecuta con algunas dificultades	147 cm	121 cm
Lo intenta pero no lo logra	129 cm	104 cm



TEST DE SPRINT DE 20 METROS

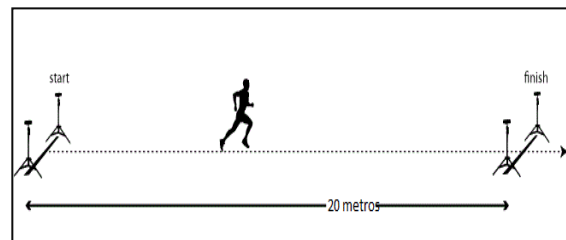
Objetivo: medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

Desarrollo: El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronometro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

Material y Marcación: se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso pista de tierra. Además de la pista se utiliza un cronometro. se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación.

Anotación: Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronometro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despegue uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando pasa el pecho por encima de la línea imaginaria de llegada. El cronometrador debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después, se le dan dos intentos.

NIVELES Y RANGO		
	Hombre	Mujer
Supera el nivel establecido	3,60 seg	3,63 seg
Ejecuta evidenciando destrezas	3,91 seg	3,94 seg
Ejecuta y llega al nivel	4,22 seg	4,25 seg
Ejecuta cerca al nivel fijado	4,53 seg	4,56 seg
Ejecuta con algunas dificultades	4,84 seg	4,87 seg
Lo intenta pero no lo logra	5,16 seg	5,19 seg



TEST DE VELOCIDAD DE 10 × 5 METROS

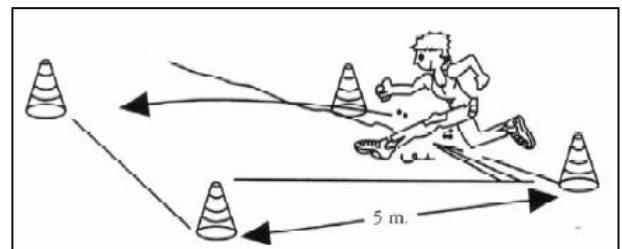
Objetivo: medir la velocidad de desplazamiento.

Desarrollo: Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros en el menor tiempo posible, tocando con la mano el final de recorrido cada vez que se cambie de sentido.

Material: Cinta métrica, tiza o conos para señalar las líneas, cronometro.

Anotación: Se mide el tiempo en segundos y décimas. Se requiere una superficie plana y llana con dos líneas paralelas situadas a una distancia de separación de 5 m.

NIVELES Y RANGOS		
	Hombre	Mujer
Supera el nivel establecido	14,56 seg	18,50 seg
Ejecuta evidenciando destrezas	16,56 seg	19,94 seg
Ejecuta y llega al nivel	18,56 seg	21,38 seg
Ejecuta cerca al nivel fijado	20,56 seg	22,82 seg
Ejecuta con algunas dificultades	22,56 seg	24,26 seg
Lo intenta pero no lo logra	24,56 seg	25,70 seg



TEST DE SEAT AND REACH

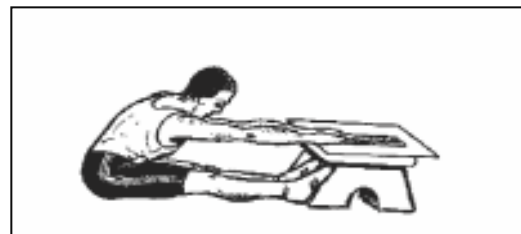
Objetivo: Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

Desarrollo: Descalzo, el ejecutante se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada.

Material: Un cajón de madera como se muestra en el dibujo y con las medidas exteriores.

Anotación: Se anota la mayor distancia alcanzada en los 3 intentos realizados y leída al centímetro más cercano.

NIVELES Y RANGO		
	Hombre	Mujer
Supera el nivel establecido	22 cm	28 cm
Ejecuta evidenciando destrezas	18 cm	23 cm
Ejecuta y llega al nivel	14 cm	18 cm
Ejecuta cerca al nivel fijado	10 cm	13 cm
Ejecuta con algunas dificultades	06 cm	08 cm
Lo intenta pero no lo logra	02 cm	03 cm



TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DEL CUERPO

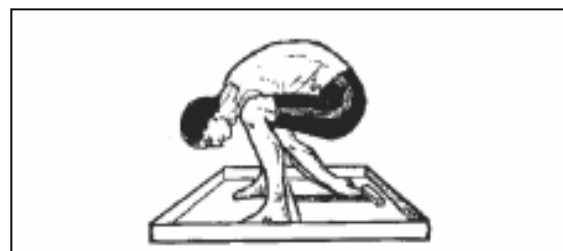
Objetivo: Prueba para medir el grado de flexibilidad del cuerpo.

Desarrollo: Colocados en cuclillas sobre las marcas señaladas y por entre las piernas pasando las manos entre ambos pies se intentará deslizarlas lo más lejos posible por encima de la regla. Cuenta el dedo medio de la mano más retrasada.

Material: Una caja de madera que tenga incorporada una cinta métrica, sobre la que puede deslizarse un listón. La medida de la caja es de 80 cm longitud, 76 cm ancho y 4 cm de alto.

Anotación: Los alumnos tendrán 3 intentos, luego para analizar los resultados se tendrá en cuenta la mejor puntuación de los 3 intentos.

NIVELES Y RANGO		
	Hombre	Mujer
Supera el nivel establecido	30 cm	34 cm
Ejecuta evidenciando destrezas	26 cm	30 cm
Ejecuta y llega al nivel	22 cm	26 cm
Ejecuta cerca al nivel fijado	18 cm	22 cm
Ejecuta con algunas dificultades	14 cm	18 cm
Lo intenta pero no lo logra	10 cm	14cm



Anexo: validación de instrumento



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1. Resistencia								
1	Medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. (Test de Cooper).	✓		✓		✓		
2	Medir la potencia aeróbica máxima: (Test de Course navette).	✓		✓				
DIMENSIÓN 2. Fuerza								
1	Medir o valorar la fuerza explosiva de los músculos del miembro superior, tronco y miembro inferior. (Test de lanzamiento de balón medicinal).	✓		✓		✓		
2	Valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local. (Test de abdominales superiores).	✓		✓		✓		
3	Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior. (Test de salto horizontal a pies juntos).	✓		✓				
DIMENSIÓN 3. Velocidad								
1	Medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas. (Test de sprint de 20 metros).	✓		✓		✓		
2	Medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del estudiante. (Test de velocidad de 10 × 5 metros).	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 4. Flexibilidad								
1	Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla. (Test de Sit and Reach).	✓		✓		✓		
2	Medir la flexibilidad global del tronco, miembros superiores e inferiores. (Test de Flexión profunda del cuerpo).	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es aplicable

Opinión de aplicabilidad: ☒ Aplicable ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/Mg: Dra. Miriam Elizabeth Aparicio Arce

DNI: 43370792

Especialidad del validador: Docente metadidáctica

10...de...del 20...19...

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.
 DOCENTE EN METADIDÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Nº	DIMENSIONES / ítems				Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1. Resistencia				Si	No	Si	No	Si	No	
1	Medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. (Test de Cooper).				✓		✓		✓		
2	Medir la potencia aeróbica máxima: (Test de Course navette).				✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2. Fuerza				Si	No	Si	No	Si	No	
1	Medir o valorar la fuerza explosiva de los músculos del miembro superior, tronco y miembro inferior. (Test de lanzamiento de balón medicinal).				✓		✓		✓		
2	Valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local. (Test de abdominales superiores).				✓		✓		✓		
3	Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior. (Test de salto horizontal apies juntos).				✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3. Velocidad				Si	No	Si	No	Si	No	
1	Medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas. (Test de sprint de 20 metros).				✓		✓		✓		
2	Medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del estudiante. (Test de velocidad de 10 × 5 metros).				✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4. Flexibilidad				Si	No	Si	No	Si	No	
1	Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla. (Test de Seat and Reach).				✓		✓		✓		
2	Medir la flexibilidad global del tronco, miembros superiores e inferiores. (Test de Flexión profunda del cuerpo).				✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): *Los ítems planteados son suficientes para medir las dimensiones.*

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [X] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: *Hirashi Kenji Maza Galarza* DNI: *40506435*

Especialidad del validador: *Metabolismo*
08 de Junio del 2019

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

[Firma]

Firma del Experto Informante.



ESCUELA DE POSTGRADO
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1. Resistencia								
1	Medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. (Test de Cooper).	✓		✓		✓		
2	Medir la potencia aeróbica máxima. (Test de Course navette).	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2. Fuerza								
1	Medir o valorar la fuerza explosiva de los músculos del miembro superior, tronco y miembro inferior. (Test de lanzamiento de balón medicinal).	✓		✓		✓		
2	Valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local. (Test de abdominales superiores).	✓		✓		✓		
3	Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior. (Test de salto horizontal a pies juntos).	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3. Velocidad								
1	Medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas. (Test de sprint de 20 metros).	✓		✓		✓		
2	Medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del estudiante. (Test de velocidad de 10 × 5 metros).	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 4. Flexibilidad								
1	Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla. (Test de Seat and Reach).	✓		✓		✓		
2	Medir la flexibilidad global del tronco, miembros superiores e inferiores. (Test de Flexión profunda del cuerpo).	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: María Pérez Rodríguez DNI: 02418044

Especialidad del validador: Medicina del deporte

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

08 de Feb del 2019

Firma del Experto Informante.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Anexo: Permiso de la Institución educativa donde se aplicó el estudio



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Escuela de Posgrado

"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

Lima, 29 de mayo de 2019

Carta P.708 – 2019 EPG – UCV LE

SEÑOR(A)

VICTORIA GEORGINA SANONI RAMIREZ.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 1168 "GRAN MARISCAL RAMÓN CASTILLA"

Atención:

DIRECTORA

Asunto: Carta de Presentación del estudiante JHON CARLOS SALDAÑA HUATANGARE

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **JHON CARLOS SALDAÑA HUATANGARE** identificado(a) con DNI N.° **45225782** y código de matrícula N.° **7001226310**; estudiante del Programa de **MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN** quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

TALLER DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR CAPACIDADES CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE PRIMARIA DE LA I.E N° 1168, EL AGUSTINO 2019.

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar entrevistas y/o encuestas y poder recabar información necesaria.

Con este motivo, le saluda atentamente,



Dr. Raúl Delgado Arenas
JEFE DE UNIDAD DE POSGRADO
FILIAL LIMA – CAMPUS LIMA ESTE



VICTORIA SANONI RAMIREZ
DIRECTORA

LIMA NORTE Av. Alfredo Mendiola 6232, Los Olivos. Tel.: (+511) 202 4342 Fax.: (+511) 202 4343
LIMA ESTE Av. del Parque 640, Urb. Canto Rey, San Juan de Luniganchito Tel.: (+511) 200 9030 Anx. 2510.
ATE Carretera Central Km. 8.2 Tel.: (+511) 200 9030 Anx.: 8184
CALLAO Av. Argentina 1795 Tel.: (+511) 202 4342 Anx.: 2650.

Anexo: Prueba de confiabilidad

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.	17,00	6,444	,000	,804
Medir la potencia aeróbica máxima	17,00	6,444	,000	,804
Medir o valorar la fuerza explosiva de los músculos del miembro superior, tronco y miembro inferior.	17,00	6,444	,000	,804
Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior.	16,80	3,733	,946	,680
Valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local.	17,00	6,444	,000	,804
Medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas.	16,80	3,733	,946	,680
Medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del estudiante.	17,00	6,444	,000	,804
Medir la flexibilidad global del tronco, miembros superiores e inferiores.	16,60	3,600	,667	,762
Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.	16,80	3,733	,946	,680

Anexo: Taller de actividades lúdicas

TALLER DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR CAPACIDADES CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE PRIMARIA DE LA I.E Nº 1168, EL AGUSTINO 2019.

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	:	Nº 1168 "GRAN MARISCAL RAMON CASTILLA"
1.2	GRADO Y SECCIÓN	:	5° "B" y "C"
1.3	ÁREA	:	EDUCACIÓN FÍSICA
1.3	DOCENTE	:	JHON CARLOS SALDAÑA HUATANGARE
1.4	DIRECTOR	:	VICTORIA GEORGINA SANONI RAMIREZ
1.5	FECHA	:	DEL 22 DE ABRIL AL 28 DE JUNIO DEL 2019

II. TITULO

Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de quinto de primaria

III. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se encuentra fundamentada en la aplicación de un taller de actividades lúdicas, basada en el juego como estrategia para mejorar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), Los niños nacen con una curiosidad única y están en constante deseo de aprender del medio en donde viven. En gran parte su recreación va a girar a base de actividades lúdicas, que le van a servir como guía para seguir aprendiendo, sin embargo, en la mayoría los profesores esta actividad no lo están utilizando para poder descubrir y explorar ese mundo que está vinculado a él, mutilando el empleo de este instrumento natural y su excelente importancia pedagógica para desarrollar las capacidades físicas condicionales.

Las capacidades condicionales están determinadas por procesos bioquímicos del organismo, el periodo del crecimiento y desarrollo van sujetos a los factores hereditarios y alimenticios. Todas estas capacidades tienen un periodo propicio de estimulación en su desarrollo o mantenimiento. Si bien sabemos que las Capacidades condicionales son naturales, además todas las personas contamos con estas capacidades en nosotros esta desarrollarlas y mantenerlas por el resto de nuestra vida.

Así mismo, los resultados que espero obtener en esta investigación apuntan a que los estudiantes del quinto grado de Primaria de la I.E. Nº 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla, puedan lograr un gran desarrollo de sus capacidades físicas condicionales a través de diferentes juegos que vamos a

desarrollar en nuestro taller y que el niño comprenda que jugando se puede lograr muchos propósitos.

IV. OBJETIVOS

Objetivo General

Aplicar un taller de actividades lúdicas, para mejorar las capacidades condicionales en los estudiantes del quinto grado de Primaria de la I.E. N° 1168 “Gran Mariscal Ramón Castilla del Distrito El Agustino.

Objetivo Especifico

- Realizar un diagnóstico a través de la aplicación de un pre test a los grupos control y experimental, para ver en qué condiciones se encuentran en sus capacidades condicionales.
- Ejecutar un taller de actividades lúdicas para el grupo experimental.
- Realizar un post test al grupo experimental y control, para conocer las mejoras de las capacidades condicionales.
- Comparar los resultados tanto del pre test como del post test.

SESION 01

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla"
 Área : Educación física
 Profesor : Jhon Saldaña Huatangare
 grado y sección : 5 "B" y "C"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad a través de actividades lúdicas.

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES
FUERZA	<p><u>JALA LA SOGA</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.</p> <p>Reglas: Gana el equipo que consiga desplazar al otro hasta la línea establecida. No soltar bruscamente la cuerda.</p> <p>Material: Cuerda.</p> <p>Descripción del Juego: Se forman equipos de 3 o más alumnos. Cada equipo se enfrentará al otro. Los miembros de cada equipo se cogerán al extremo de una sogá, tratando de jalar y traer al equipo rival hasta una línea determinada en el suelo.</p>	Cuerda
FLEXIBILIDAD	<p><u>DESÁTAME</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de forma global a través de diferentes situaciones lúdicas.</p> <p>Reglas: No soltarse de la cadena en ningún momento. No provocar posiciones forzadas.</p> <p>Material: sin material 1</p> <p>Descripción del Juego: Los miembros del grupo se cogen de la mano formando una cadena. Uno se sitúa fuera y de espaldas al grupo. Los que están en los extremos de la cadena comienzan a enredarse pasando entre los miembros del grupo. Cuando terminan de enredarse el que está de espaldas se vuelve y debe desatar las cadenas hecho por sus compañeros.</p>	Sin material
VELOCIDAD	<p><u>PAR O IMPAR</u></p> <p>Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.</p>	

RESISTENCIA	<p>Reglas: Gana el equipo que más veces acierte en sus lanzamientos.</p> <p>Material: Pelotas blandas.</p> <p>Descripción del Juego: Dos grupos dándose la espalda por parejas en una línea central. Entre cada pareja colocaremos una pelota que deberá estar en el suelo. Un grupo se llamará "par" y otro "impar". El profesor dirá un número. Según sea el número par o impar, el alumno del grupo nombrado cogerá la pelota y sin moverse de la línea central tratará de golpear a su pareja que huye en busca de un refugio previamente señalado. El refugio se señalará en función de la fuerza de lanzamiento de los lanzadores y de las variantes que se acuerden.</p>	Pelotas blandas.
	<p><u>CUATRO PATAS</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar fuerza de brazos y piernas la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.</p> <p>Reglas: Gana el equipo en el que antes realicen el circuito todos sus miembros.</p> <p>Material: Balones y conos de psicomotricidad.</p> <p>Descripción del Juego: Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos formando una fila y situados cada uno en la línea de salida. A la voz del profesor el primero de cada fila sale desplazándose en cuadrúpeda, conduciendo un balón con la cabeza y realizando un circuito determinado. Cuando termina de realizar el circuito de ida y vuelta le dará el relevo al siguiente.</p>	Balones y conos de psicomotricidad.

IV. BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ Antonio Méndez Giménez, Carlos Méndez Giménez (2007) los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España: Paidotribo.
- ✓ María del Carmen Alejo (1996) 215 juegos para educación física en primaria. Sevilla España: Fundación San Pablo Andalucía-CEU
- ✓ Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer Balcells (2002) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación 6 Edición. Barcelona España: Paidotribo

Lic. Nelly Caraza Charun
 SUB DIRECTORA

Lic. Jhon Saldaña Huatangare
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

SESION 02

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla"
 Área : Educación física
 Profesor : Jhon Saldaña Huatangare
 grado y sección : 5 "B" y "C"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad a través de actividades lúdicas.

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES
FLEXIBILIDAD	<p><u>LA MÁQUINA</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la flexibilidad y movilidad articular</p> <p>Reglas: Gana el equipo que antes llegue a la meta.</p> <p>Material: Balones blandos</p> <p>Descripción del Juego: Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se situarán en fila tumbados boca abajo en el suelo con piernas y brazos estirados y unidos entre sí. El último de cada fila con balón. El que está el último debe pasarse el balón de los pies a los brazos y a continuación situarlo en los pies del que está delante. Así sucesivamente hasta que llegue al primero que deberá levantarse y desplazarse situándose el último, volviendo a comenzar el proceso. Así sucesivamente hasta llegar al lugar señalado.</p>	Balones blandos
	<p><u>QUIÉN QUEDA SIN CUBIERTAS</u></p> <p>Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.</p> <p>Reglas: Los que se queden fuera se van eliminando. Siempre habrá una cubierta menos.</p> <p>Material: Cubiertas de ruedas o aros.</p> <p>Descripción del Juego: Se sitúan las cubiertas por toda la pista. Los alumnos cogidos de la mano de su pareja. Las parejas tendrán que correr entre las cubiertas y a la voz del profesor tendrán que situarse dentro de alguna de ellas.</p> <p><u>ULTIMATE</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Mejorar la resistencia aeróbica a través de</p>	Aros

RESISTENCIA	<p>diferentes juegos motrices.</p> <p>Reglas: No se puede correr cuando se tiene el disco en posesión. No se puede quitar el disco cuando lo tiene cogido otro jugador.</p> <p>Material: Discos voladores o pelotas de diferentes tamaños, vallas.</p> <p>Desarrollo: Se forman grupos entre 6 u 8 miembros. Cada equipo, mediante desmarques y pases precisos debe introducir el disco volador el mayor número de veces en la zona de gol del equipo contrario (una valla que sirve de portería).</p> <p><u>CARRERA DE CABALLOS</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Desarrollar la fuerza en tronco y extremidades, y mejorar la condición física de forma divertida</p>	Pelotas de diferentes tamaños, vallas.
FUERZA	<p>Reglas: No se puede correr cuando se tiene el disco en posesión. No se puede quitar el disco cuando lo tiene cogido otro jugador.</p> <p>Material: conos</p> <p>Desarrollo: Se forman 4 grupos, en los que habrá jinetes y caballos. Hay que competir contra los otros grupos, haciendo una carrera a caballito, es decir, el caballo lleva a su jinete en su espalda. Cuando pasa por la meta la pareja, saldrá la siguiente y así sucesivamente.</p>	Conos

IV. BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ Antonio Méndez Giménez, Carlos Méndez Giménez (2007) los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España: Paidotribo.
- ✓ María del Carmen Alejo (1996) 215 juegos para educación física en primaria. Sevilla España: Fundación San Pablo Andalucía-CEU
- ✓ Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer Balcells (2002) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación 6 Edición. Barcelona España: Paidotribo

Lic. Nelly Caraza Charun
 SUB DIRECTORA

Lic. Jhon Saldaña Huatangare
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

SESION 03

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla"
 Área : Educación física
 Profesor : Jhon Saldaña Huatangare
 grado y sección : 5 "B" y "C"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad a través de actividades lúdicas.

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES
FUERZA	<p><u>TRANSPORTE LIGERO</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.</p> <p>Reglas: Gana el equipo que antes llegue a la meta. No vale desplazarse sin antes haber pasado el balón.</p> <p>Material: Balones blandos</p>	Balones blandos
FLEXIBILIDAD	<p>Descripción del Juego: Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos que se colocan en fila con las piernas separadas y a un metro de separación. El primero de cada columna con un balón. A la voz del profesor el primero de cada columna se agacha, pasa la pelota entre sus piernas al siguiente de la fila. Cuando la pelota llega al último, éste se desplaza poniéndose el primero. Así sucesivamente hasta llegar a la meta.</p> <p><u>LA CARRERA DEL NÚMERO</u></p> <p>Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.</p> <p>Reglas: El que primero llega gana un punto para su equipo.</p> <p>Material: Sin material.</p>	Sin material
VELOCIDAD	<p>Descripción del Juego: Se forman grupos de 6 integrantes y se sitúan sentados en columna. Cada alumno tiene un número. Cuando el profesor nombra un número todos los que lo tengan darán una vuelta alrededor de su grupo hasta colocarse en su lugar.</p> <p><u>JALA LA SOGA</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.</p>	

RESISTENCIA	<p>Reglas: Gana el equipo que consiga desplazar al otro hasta la línea establecida. No soltar bruscamente la cuerda.</p> <p>Material: Cuerda.</p> <p>Descripción del Juego: Se forman equipos de 3 o más alumnos. Cada equipo se enfrentará al otro. Los miembros de cada equipo se cogerán al extremo de una soga, tratando de jalar y traer al equipo rival hasta una línea determinada en el suelo.</p> <p><u>TIGRE CASADOR</u></p> <p>Material: Sin material.</p> <p>Objetivo a desarrollar: Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.</p>	cuerda
	<p>Reglas: Los tigres sólo pueden cazar en el momento en que se cruzan con las víctimas.</p> <p>Desarrollo: En un fondo de la pista se sitúa el tigre. En el otro sus víctimas. A la señal el tigre y sus víctimas deben cambiar de lado siendo este el momento en que el tigre irá cazando a sus víctimas. A medida que las víctimas son capturadas se convierten en tigres cazadores.</p>	Sin material

IV. BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ Antonio Méndez Giménez, Carlos Méndez Giménez (2007) los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España: Paidotribo.
- ✓ María del Carmen Alejo (1996) 215 juegos para educación física en primaria. Sevilla España: Fundación San Pablo Andalucía-CEU
- ✓ Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer Balcells (2002) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación 6 Edición. Barcelona España: Paidotribo

Lic. Nelly Caraza Charun
 SUB DIRECTORA

Lic. Jhon Saldaña Huatangare
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

SESION 04

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla"
 Área : Educación física
 Profesor : Jhon Saldaña Huatangare
 grado y sección : 5 "B" y "C"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad a través de actividades lúdicas.

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES
FUERZA	<p><u>TELA DE ARAÑA</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de forma global.</p> <p>Reglas: Gana el que antes llegue al centro de la tela de araña.</p> <p>Material: Sin material.</p> <p>Descripción del Juego: Los alumnos del grupo se unirán de las manos y con las piernas separadas simulando una tela de araña. Varios alumnos se situarán fuera del grupo y a la voz del profesor deberán desplazarse en cuadrupedia y entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al centro de la tela de araña.</p>	Sin material
FLEXIBILIDAD	<p><u>FORMA GRUPOS</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.</p> <p>Reglas: Los que se queden libres o los que sean los últimos realizarán una pequeña prueba de velocidad.</p> <p>Material: Sin material.</p> <p>Descripción del Juego: los alumnos trotan por diferentes partes del campo a la voz del profesor los participantes se juntan en grupos de 2, 3, 4... Según diga el profesor.</p>	Sin material
VELOCIDAD	<p><u>TRES CONTRA UNO</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.</p> <p>Reglas: Los tigres sólo pueden cazar en el momento en que se cruzan con las víctimas.</p>	

RESISTENCIA	<p>Material: Sin material.</p> <p>Desarrollo: En un fondo de la pista se sitúa el tigre. En el otro sus víctimas. A la señal el tigre y sus víctimas deben cambiar de lado siendo este el momento en que el tigre irá cazando a sus víctimas. A medida que las víctimas son capturadas se convierten en tigres cazadores.</p> <p><u>CARRERA DE CABALLOS</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Desarrollar la fuerza en tronco y extremidades, y mejorar la condición física de forma divertida</p> <p>Reglas: No se puede correr cuando se tiene el disco en posesión. No se puede quitar el disco cuando lo tiene cogido otro jugador.</p> <p>Material: conos</p> <p>Desarrollo: Se forman 4 grupos, en los que habrá jinetes y caballos. Hay que competir contra los otros grupos, haciendo una carrera a caballito, es decir, el caballo lleva a su jinete en su espalda. Cuando pasa por la meta la pareja, saldrá la siguiente y así sucesivamente</p>	Sin material
		conos

IV. BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ Antonio Méndez Giménez, Carlos Méndez Giménez (2007) los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España: Paidotribo.
- ✓ María del Carmen Alejo (1996) 215 juegos para educación física en primaria. Sevilla España: Fundación San Pablo Andalucía-CEU
- ✓ Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer Balcells (2002) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación 6 Edición. Barcelona España: Paidotribo

Lic. Nelly Caraza Charun
 SUB DIRECTORA

Lic. Jhon Saldaña Huatangare
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

SESION 05

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla"
 Área : Educación física
 Profesor : Jhon Saldaña Huatangare
 grado y sección : 5 "B" y "C"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad a través de actividades lúdicas.

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES
FUERZA	<p><u>DESÁTAME</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de forma global a través de diferentes situaciones lúdicas.</p> <p>Reglas: No soltarse de la cadena en ningún momento. No provocar posiciones forzadas.</p> <p>Material: sin material</p>	Sin material
FLEXIBILIDAD	<p>Descripción del Juego: Los miembros del grupo se cogen de la mano formando una cadena. Uno se sitúa fuera y de espaldas al grupo. Los que están en los extremos de la cadena comienzan a enredarse pasando entre los miembros del grupo. Cuando terminan de enredarse el que está de espaldas se vuelve y debe desatar las cadenas hecho por sus compañeros.</p> <p><u>LAS CINCO ESTACIONES</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.</p> <p>Reglas: Gana el equipo cuyo último jugador pise la 5ª estación.</p> <p>Material: Tiza.</p>	tiza
VELOCIDAD	<p>Descripción del Juego: Se forman equipos de 4 jugadores cada uno. Cada equipo traza una línea de 50 metros a lo largo de la pista. Cada 10 metros y comenzando desde el principio se dibujará un círculo de 1 metro de diámetro aproximadamente. Cada círculo es una estación. Se sitúan cada alumno del grupo en una de las estaciones. Cuando el profesor da la salida el alumno que está situado en la estación 1 corre a la 2; cuando la pisa sale el de la 2 hacia la 3 y así hasta llegar al final.</p>	

RESISTENCIA	<p><u>CABALLO LOCO</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.</p> <p>Reglas: No soltar bruscamente al compañero de delante.</p> <p>Material: Sin Material</p> <p>Descripción del Juego: En parejas se sitúan los miembros de la pareja uno detrás de otro; el de atrás agarra por la cintura al de delante intentando que no pueda avanzar. El de delante debe hacer fuerza e intentar llegar hasta una línea pintada en el suelo a una distancia determinada.</p>	Sin material
	<p><u>PERSEGUIR AL MOTIVO</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.</p> <p>Reglas: Estar atento a las órdenes del profesor</p> <p>Material: Sin material.</p> <p>Desarrollo: Los alumnos distribuidos y corriendo a un ritmo suave por todo el terreno de juego. El profesor dará un motivo de persecución al que tendrán que perseguir los demás alumnos. Por ejemplo: perseguir a todos los que lleven camiseta blanca.</p>	Sin material

IV. BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ Antonio Méndez Giménez, Carlos Méndez Giménez (2007) los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España: Paidotribo.
- ✓ María del Carmen Alejo (1996) 215 juegos para educación física en primaria. Sevilla España: Fundación San Pablo Andalucía-CEU
- ✓ Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer Balcells (2002) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación 6 Edición. Barcelona España: Paidotribo

Lic. Nelly Caraza Charun
 SUB DIRECTORA

Lic. Jhon Saldaña Huatangare
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

SESION 06

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla"
 Área : Educación física
 Profesor : Jhon Saldaña Huatangare
 grado y sección : 5 "B" y "C"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad a través de actividades lúdicas.

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES
FUERZA	<p><u>LUCHA EN CABALLO</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.</p> <p>Reglas: Gana el equipo cuyo jinete no caiga al suelo.</p> <p>Material: Sin Material</p> <p>Descripción del Juego: En parejas, los miembros de cada pareja se colocan uno montado a las espaldas del otro haciendo de caballo y jinete respectivamente. A la señal, las diferentes parejas se enfrentarán tratando de desmontar a los jinetes de sus caballos.</p>	Sin material
FLEXIBILIDAD	<p><u>TELA DE ARAÑA</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de forma global.</p> <p>Reglas: Gana el que antes llegue al centro de la tela de araña.</p> <p>Material: Sin material.</p> <p>Descripción del Juego: Los alumnos del grupo se unirán de las manos y con las piernas abiertas simulando una tela de araña. Varios alumnos se situarán fuera del grupo y a la voz del profesor deberán desplazarse en cuadrupedia y entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al centro de la tela de araña.</p> <p><u>CADENA HUMANA</u></p> <p>Objetivo: Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.</p>	Sin material
VELOCIDAD		

RESISTENCIA	<p>Reglas: Sólo los jugadores de los extremos pueden agarrar a otros jugadores. Los perseguidores pueden pasar por debajo de la cadena para evitar ser pillados. No se puede romper la cadena.</p> <p>Material: Sin Material</p> <p>Descripción del Juego: Todos los alumnos se distribuyen por el área de juego. Se elige a dos alumnos para que sean los perseguidores, que se cogen de la mano. La pareja deberá ir a atrapar a los demás. Los atrapados se unen a los dos primeros perseguidores, aumentando progresivamente la longitud de la cadena. El juego finaliza cuando todos los alumnos estén atrapados.</p> <p><u>CARRERAS</u></p> <p>Reglas: Quien cruce primero la meta sin que se le caiga la hoja y sin sujetarla con las manos habrá ganado.</p> <p>Objetivo a desarrollar: Desarrollar un ritmo de carrera rápido y regular.</p> <p>Material: Una hoja de papel.</p> <p>Desarrollo: Dos o tres jugadores situados en la línea de salida. La hoja de papel presionada al pecho con la mano. A la señal se suelta la hoja y los jugadores empiezan a correr de tal forma que ésta quede adherida al pecho por la presión del aire.</p>	Sin material
		Hoja de papel

IV. BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ Antonio Méndez Giménez, Carlos Méndez Giménez (2007) los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España: Paidotribo.
- ✓ María del Carmen Alejo (1996) 215 juegos para educación física en primaria. Sevilla España: Fundación San Pablo Andalucía-CEU
- ✓ Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer Balcells (2002) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación 6 Edición. Barcelona España: Paidotribo

Lic. Nelly Caraza Charun
 SUB DIRECTORA

Lic. Jhon Saldaña Huatangare
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

SESION 07

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla"
 Área : Educación física
 Profesor : Jhon Saldaña Huatangare
 grado y sección : 5 "B" y "C"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad a través de actividades lúdicas.

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES
FUERZA	<p><u>LUCHA EN CABALLO</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.</p> <p>Reglas: Gana el equipo cuyo jinete no caiga al suelo.</p> <p>Material: Sin Material</p> <p>Descripción del Juego: En parejas, los miembros de cada pareja se colocan uno montado a las espaldas del otro haciendo de caballo y jinete respectivamente. A la señal, las diferentes parejas se enfrentarán tratando de desmontar a los jinetes de sus caballos.</p>	Sin material
FLEXIBILIDAD	<p><u>TELA DE ARAÑA</u></p> <p>Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de forma global.</p> <p>Reglas: Gana el que antes llegue al centro de la tela de araña.</p> <p>Material: Sin material.</p> <p>Descripción del Juego: Los alumnos del grupo se unirán de las manos y con las piernas abiertas simulando una tela de araña. Varios alumnos se situarán fuera del grupo y a la voz del profesor deberán desplazarse en cuadrupedia y entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al centro de la tela de araña.</p> <p><u>LOS CAZADORES</u></p>	Sin material
VELOCIDAD	<p>Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.</p>	

RESISTENCIA	<p>Reglas: No escaparse de la cadena sin ser tocado por un compañero</p> <p>Material: Sin material.</p> <p>Desarrollo: Los jugadores se dividen en dos grupos de diferente número. Uno de 5 o 6 miembros que se la quedan y persiguen al resto. Se busca un lugar donde recoger a los prisioneros (portería, árbol, pared). Cuando alguno de los que se la queda toca a uno de los perseguidos lo lleva hasta el lugar donde se sitúan los prisioneros. El primero de los atrapados deberá tocar el lugar señalado con una mano y con la otra agarrar la mano de otro compañero atrapado; y así sucesivamente. Los prisioneros se salvan cuando uno de sus compañeros no capturados toca la cadena que forman los pillados. El juego finaliza cuando todos los alumnos son capturados</p>	Sin material
	<p><u>LADRON DE AROS</u></p> <p>Material: Aros, tiza o neumáticos.</p> <p>Objetivo a desarrollar: Mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.</p> <p>Desarrollo: Se forman grupos de 10 alumnos situándose en círculo y con los pies dentro de un aro. Uno de ellos se la quedará en el centro y sin aro. Los del círculo se intercambiarán sus posiciones y el del centro intentará robar uno de los aros.</p> <p>Reglas: Los intercambios se realizarán entre compañeros que no estén juntos. El que pierde la posición se convierte en ladrón.</p>	Aros tiza

IV. BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ Antonio Méndez Giménez, Carlos Méndez Giménez (2007) los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España: Paidotribo.
- ✓ María del Carmen Alejo (1996) 215 juegos para educación física en primaria. Sevilla España: Fundación San Pablo Andalucía-CEU
- ✓ Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer Balcells (2002) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación 6 Edición. Barcelona España: Paidotribo

Lic. Nelly Caraza Charun
 SUB DIRECTORA

Lic. Jhon Saldaña Huatangare
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

SESION 08

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla"
Área : Educación física
Profesor : Jhon Saldaña Huatangare
grado y sección : 5 "B" y "C"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad a través de actividades lúdicas.

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES
FUERZA	<p><u>NOS ATRAPAMOS</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Mejorar la velocidad de desplazamiento y reacción.</p> <p>Material: sin material</p> <p>Desarrollo: En parejas los cuales se enumeran 1 y 2 y corren por la loza deportiva separados unos a otros. A la voz del profesor los numero 1 deben atrapar al número 2 y viceversa.</p> <p>Reglas: Tener cuidado para no producir choques entre compañeros.</p>	Sin material
FLEXIBILIDAD	<p><u>CARRERA DE CANGREJOS</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Desarrollar flexibilidad, fuerza y equilibrio</p> <p>Material: conos</p> <p>Desarrollo: Los estudiantes se colocan en una línea en la cual estarán esperando, de cubito ventral (posición de cangrejo de espalda), la salida la dará el profesor, cuando les den la señal los niños saldrán lo más rápido que puedan de espalda (posición de cangrejo) hasta un cono donde tendrán que dar la vuelta y volver a la meta.</p> <p>Reglas: No se puede empujar a los compañeros, se tiene que ir en posición de "cangrejo" en toda la carrera, tienen que llegar hasta el sitio señalado para dar la vuelta</p>	conos
VELOCIDAD	<p><u>CARRERA DE ORUGAS</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Mejorar la fuerza de brazos y coordinación.</p>	

RESISTENCIA	<p>Material: Sin material.</p> <p>Desarrollo: los alumnos se colocan uno detrás del otro cuadrupedia prona, apoyando las manos en el suelo. Uno a uno va subiendo los pies encima de los hombros del compañero de atrás hasta formar la oruga. Solamente el último apoya las manos y los pies en el suelo. a la señal el gusano debe desplazarse coordinadamente hacia adelante para llegar a un punto señalado.</p> <p>Reglas: si en el transcurso alguien se descuelga todos deben pararse y volver a componer la oruga.</p> <p><u>TRANSPORTE DE COCOS</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.</p> <p>Reglas: Gana el equipo que antes transporte todos los cocos. Cada alumno sólo puede transportar un coco a la vez. Organización: Pequeño grupo.</p> <p>Material: Balones blandos, piezas de plinto y colchonetas.</p> <p>Desarrollo: Se forman grupos de 6 alumnos. Cada grupo se coloca delante de una pieza de plinto que contiene varios balones (cocos). A la señal del profesor los alumnos deben transportar los cocos hasta una colchoneta que está colocada a una determinada distancia y volver para dar el relevo al compañero.</p>	Sin material
		Balones blandos, piezas de plinto y colchonetas.

IV. BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ Antonio Méndez Giménez, Carlos Méndez Giménez (2007) los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España: Paidotribo.
- ✓ María del Carmen Alejo (1996) 215 juegos para educación física en primaria. Sevilla España: Fundación San Pablo Andalucía-CEU
- ✓ Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer Balcells (2002) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación 6 Edición. Barcelona España: Paidotribo

Lic. Nelly Caraza Charun
 SUB DIRECTORA

Lic. Jhon Saldaña Huatangare
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

SESION 09

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla"
 Área : Educación física
 Profesor : Jhon Saldaña Huatangare
 grado y sección : 5 "B" y "C"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad a través de actividades lúdicas.

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES
FUERZA	<p><u>LA MAMA GALLINA EL GAVILÁN Y SUS POLLITOS</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.</p> <p>Reglas: La fila no puede soltarse</p> <p>Material: Sin material.</p> <p>Desarrollo: Todos los jugadores se sitúan en fila agarrados por la cintura. A la señal el primero intentará pillar al último. Si el último es pillado pasará a ser el que pille.</p>	Sin material
FLEXIBILIDAD	<p><u>BATALLA CON PELOTAS SONORAS</u></p> <p>OBJETIVOS: Fuerza general, resistencia, coordinación. Desarrollo auditivo</p> <p>Reglas: Los jugadores deben detener la pelota en cuclillas, sentados o tumbados, pero pueden ponerse de pie para lanzar, Si la pelota queda detenida entre los dos equipos, su posesión corresponde al equipo más cercano, Cuando los equipos dominen el juego con una pelota, puede aumentarse progresivamente el número de balones con que jugar</p> <p>Material: Dos filas de colchonetas separadas entre sí de 8 a 10 metros, Pelotas sonoras en función del número de participantes, antifaces.</p> <p>Descripción: Se distribuyen los participantes en dos equipos lo más homogéneos posible. Los jugadores se colocan dos en cada colchoneta y en cuclillas. La pelota corresponde por sorteo a uno de los dos equipos, que debe lanzarla rodando hacia el otro equipo, que hará lo mismo cuando la reciba. Cada vez que la pelota traspase la línea de colchonetas, se suma un tanto. El juego finaliza cuando transcurra un tiempo determinado.</p>	Colchonetas Antifaces Pelotas sonoras
VELOCIDAD		

RESISTENCIA	<p><u>LA REGATA</u></p> <p>OBJETIVOS: desarrollar la flexibilidad</p> <p>Material: Pelotas u cualquier material</p> <p>Descripción: Los alumnos se forman en dos columnas. el primero de cada columna coge una pelota y pasa al compañero de atrás, girando el tronco y colocándola en el suelo. El siguiente de la fila recoge la pelota del suelo y hace lo mismo. Así sucesivamente. Variante: también se puede pasar la pelota por debajo de los pies, por encima de la cabeza, a un lado y a otro.</p> <p>Reglas: Ganara el equipo que consiga llevar antes la pelota al último alumno del grupo.</p>	pelotas
	<p><u>RELEVOS</u></p> <p>OBJETIVOS: Mejorar la velocidad de desplazamiento y fomentar el trabajo en equipo.</p> <p>Material: testimonios y conos</p> <p>Descripción: grupos de cinco alumnos situados delante de una línea. El primero de cada columna con el testimonio. A la señal del profesor correrán a tocar una línea situada a unos 50 metros y volverán para entregar el testimonio al siguiente alumno de la columna. Gana el equipo que antes termine el relevo.</p> <p>Reglas: El alumno debe pisar la línea antes de volver.</p>	Testimonio Cono

IV. BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ Antonio Méndez Giménez, Carlos Méndez Giménez (2007) los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España: Paidotribo.
- ✓ María del Carmen Alejo (1996) 215 juegos para educación física en primaria. Sevilla España: Fundación San Pablo Andalucía-CEU
- ✓ Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer Balcells (2002) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación 6 Edición. Barcelona España: Paidotribo

Lic. Nelly Caraza Charun
 SUB DIRECTORA

Lic. Jhon Saldaña Huatangare
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

SESION 10

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : 1168 "Gran Mariscal Ramón Castilla"
 Área : Educación física
 Profesor : Jhon Saldaña Huatangare
 grado y sección : 5 "B" y "C"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN

desarrollar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad a través de actividades lúdicas.

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	ESTRATEGIAS /ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES
FUERZA	<p><u>ENCONTRARSE</u></p> <p>Objetivo a desarrollar: Mejorar la resistencia aeróbica a través de diferentes juegos motrices.</p> <p>Reglas: Sólo pueden pillar los jugadores que se encuentran en los extremos.</p> <p>Material: Sin material.</p>	Sin material
FLEXIBILIDAD	<p>Desarrollo: Un jugador es el que se la queda y da vueltas a un gran obstáculo (edificio o pared). El resto de los jugadores giran en sentido contrario evitando ser pillados por el que se la queda. Cuando un jugador es pillado se une al anterior formando una cadena y juntos deben seguir pillando. El juego finaliza cuando todos los jugadores se unen a la cadena.</p> <p><u>TIRA LA CUERDA EN CRUZ</u></p> <p>OBJETIVOS: Fuerza, resistencia, cooperación, direccionalidad.</p> <p>Reglas: No jalar la cuerda antes de la orden del profesor</p> <p>MATERIAL: Dos cuerdas de 3 metros anudadas firmemente por el centro formando una cruz, con los cuatro brazos de la misma longitud. Cuatro metas (conos, pelotas, cinta adhesiva, etc.) situadas a igual distancia del centro y a unos dos o tres metros del extremo de cada cabo.</p>	Cuerdas Pelotas Conos Cinta adhesiva
VELOCIDAD	<p>DESCRIPCIÓN: Se forman cuatro equipos con los mismos jugadores cada uno de ellos. Los miembros de cada equipo se colocan junto a la cuerda, entre el centro y el extremo de cada uno de los cuatro cabos. Levantan la cuerda y la sujetan tensa, pero sin moverla del sitio hasta que se dé la señal, en este momento, cada equipo jala de la cuerda hacia su meta que</p>	

RESISTENCIA	<p>está situada detrás de ellos. El primer jugador que toque la marca con el pie gana un punto para su equipo.</p> <p><u>PASA PELOTAS CON FLEXIÓN DE TRONCO</u></p> <p>OBJETIVOS: mejorar la flexibilidad</p> <p>Reglas: Si un alumno pasa la pelota sin flexionar o la pelota cae al piso el equipo tendrá que regresar al inicio.</p> <p>MATERIAL: pelotas.</p> <p>DESCRIPCIÓN: en grupos de 6 alumnos por equipo, trataran de pasarse la pelota por debajo de las piernas hasta llegue al último de la columna. Una vez coja la pelota se coloca al inicio de la columna y vuelve a pasar la pelota. Así hasta que el grupo llegue hacia la meta.</p>	pelotas
	<p><u>QUE NO CAIGA EL BASTÓN</u></p> <p>OBJETIVOS: mejorar la velocidad de reacción en diferentes situaciones motrices.</p> <p>Reglas: esperar la señal del profesor, coger el bastón antes que caiga el juego.</p> <p>MATERIAL: palos de madera (batones).</p> <p>DESCRIPCIÓN: En parejas cada uno situado uno frente al otro, a una distancia de tres metros sujetando un bastón en posición vertical. A la voz del profesor cada uno deja su bastón y corre a coger la de su compañero antes que caiga al suelo.</p>	bastones

IV. BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ Antonio Méndez Giménez, Carlos Méndez Giménez (2007) los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España: Paidotribo.
- ✓ María del Carmen Alejo (1996) 215 juegos para educación física en primaria. Sevilla España: Fundación San Pablo Andalucía-CEU
- ✓ Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer Balcells (2002) 1001 Ejercicios y Juegos de Recreación 6 Edición. Barcelona España: Paidotribo

Lic. Nelly Caraza Charun
 SUB DIRECTORA

Lic. Jhon Saldaña Huatangare
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

Anexo: Evidencias de la ejecución de los talleres lúdicos





Anexo: Base de datos de las capacidades condicionales pre test y por test

PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL						POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL					
Nº	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	TOTAL	Nº	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	TOTAL
E1	6	6	6	6	24	E1	10	16	12	10	48
E2	4	6	6	2	18	E2	12	14	6	12	44
E3	6	6	6	6	24	E3	12	12	10	10	44
E4	4	4	4	6	18	E4	6	10	12	6	34
E5	4	4	4	10	22	E5	10	14	8	10	42
E6	4	6	6	6	22	E6	10	10	10	10	40
E7	4	4	4	6	18	E7	8	10	6	6	30
E8	2	6	4	2	14	E8	10	14	10	12	46
E9	4	6	6	6	22	E9	10	10	6	10	36
E10	4	4	4	8	20	E10	6	10	10	8	34
E11	4	8	4	4	20	E11	10	14	10	8	42
E12	4	4	6	6	20	E12	8	10	6	8	32
E13	4	4	4	6	18	E13	8	10	6	8	32
E14	4	4	4	10	22	E14	12	14	10	6	42
E15	4	4	4	6	18	E15	8	10	8	8	34
E16	8	6	6	4	24	E16	10	16	8	12	46
E17	4	4	4	6	18	E17	6	14	6	6	32
E18	4	6	4	6	20	E18	10	10	10	8	38
E19	4	4	6	6	20	E19	10	10	6	6	32
E20	4	8	6	4	22	E20	10	16	12	10	48
E21	2	4	2	8	16	E21	10	10	8	8	36
E22	4	4	6	8	22	E22	10	10	6	8	34
E23	4	6	4	6	20	E23	6	10	10	8	34
E24	4	3	6	6	19	E24	10	14	10	10	44
E25	4	6	6	8	24	E25	10	14	10	10	44
E26	6	6	4	8	24	E26	10	16	10	12	48
E27	4	4	4	6	18	E27	10	10	8	6	34
E28	6	6	8	6	26	E28	10	14	10	10	44
					573						1094

	PRE TEST GRUPO CONTROL						POST TEST GRUPO CONTROL				
Nº	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	TOTAL	Nº	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	TOTAL
E1	6	6	6	6	24	E1	6	6	8	6	26
E2	6	2	4	6	18	E2	4	6	6	6	22
E3	6	6	6	6	24	E3	6	10	4	6	26
E4	4	6	4	4	18	E4	6	6	6	4	22
E5	4	10	4	4	22	E5	4	8	6	6	24
E6	6	6	4	6	22	E6	6	10	4	6	26
E7	4	6	4	4	18	E7	6	6	8	4	24
E8	4	2	2	6	14	E8	4	6	4	6	20
E9	6	6	4	6	22	E9	6	10	4	6	26
E10	4	8	4	4	20	E10	6	6	8	4	24
E11	4	4	4	8	20	E11	4	6	4	8	22
E12	6	6	4	4	20	E12	6	10	4	4	24
E13	4	6	4	4	18	E13	6	6	4	6	22
E14	4	10	4	4	22	E14	4	8	4	6	22
E15	4	6	4	4	18	E15	4	6	4	6	20
E16	6	4	8	6	24	E16	4	8	6	6	24
E17	4	6	4	4	18	E17	4	6	4	4	18
E18	4	6	4	6	20	E18	4	6	4	6	20
E19	6	6	4	4	20	E19	6	10	4	4	24
E20	6	4	4	8	22	E20	6	6	6	8	26
E21	2	8	2	4	16	E21	6	8	4	6	24
E22	6	8	4	4	22	E22	6	8	4	4	22
E23	4	6	4	6	20	E23	6	6	8	6	26
E24	6	6	4	3	19	E24	4	8	4	4	20
E25	6	8	4	6	24	E25	8	8	6	8	30
E26	4	8	6	6	24	E26	6	8	8	6	28
E27	4	6	4	4	18	E27	4	6	8	8	26
E28	8	6	6	6	26	E28	8	10	4	6	28
E29	4	6	4	4	18	E29	6	6	8	6	26
E30	6	6	6	6	24	E30	4	8	4	8	24
					615						716

Anexo: Artículo científico



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino - 2019.

ARTÍCULO CIENTÍFICO

AUTOR

Br. Jhon Carlos Saldaña Huatangare (ORCID: 0000-0002-0124-4627)

ASESORA

Dra. Miriam Elizabeth Napaico Arteaga (ORCID: 0000-0002-5577-4682)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Evaluación y Aprendizaje

LIMA – PERÚ

2019

ARTÍCULO CIENTÍFICO

1. TÍTULO

Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino - 2019.

2. AUTOR

Br. Jhon Carlos Saldaña Huatangare

jhoncarlos007@gmail.com

Estudiante del Programa Maestría en Administración de la Educación de la Escuela de Postgrado de la Universidad Cesar Vallejo.

3. RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar el efecto de un taller de actividades lúdicas en la mejora de las capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino 2019.

Además, en esta investigación se utilizó el enfoque cuantitativo diseño cuasi experimental de tipo aplicada. La población de estudio estuvo conformada por 58 estudiantes, de 5to de primaria que fueron distribuidos en dos grupos: el primer grupo de control, representado por la sección “C” turno mañana con 30 estudiantes y el segundo grupo experimental, representado por la sección “B” con 28 estudiantes, en los cuales se va a aplicar dicho taller para mejorar las capacidades condicionales.

Los resultados obtenidos del post test para la variable capacidades condicionales, se puede apreciar que la coincidencia más alta se da en el nivel “En proceso” para el grupo control un 43,1% y para el grupo experimental un 25,9%. Siendo estos porcentajes el reflejo de que ambos grupos se encuentran ubicados en el segundo nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es decir, ambos grupos han mejorado relativamente sus capacidades físicas condicionales. Luego tenemos el nivel “Destacado” donde un 22,4% del grupo experimental sobresale en este nivel y ninguno del grupo control, siendo estos porcentajes indicadores que es el grupo de experimento el que ha desarrollado más sus

capacidades condicionales por la aplicación de los talleres. Y finalmente 8,6% del grupo control se ubica todavía en el nivel “En inicio”, indicando que no hay mejoras relativas en este grupo. Esto a la vez permite comprender que mediante la aplicación de un taller de actividades lúdicas se mejora las capacidades físicas condicionales en estudiantes.

4. PALABRAS CLAVE

Taller de actividades lúdicas, capacidades físicas condicionales

5. ABSTRACT

The objective of the present investigation was to determine the effect of a workshop of recreational activities to improve conditional capacities in students of 5th grade of the I.E No. 1168, El Agustino 2019.

Moreover, in this research the quantitative approach was used, quasi-experimental design of applied type. The study population was made up of 58 students, fifth grade who were distributed in two groups: the first control group, represented by section "C" tomorrow shift with 30 students and the second experimental group, represented by the section “B” with 28 students, in which said workshop will be applied to improve conditional skills.

The results obtained from the post test for the variable conditional capacities, it can be seen that the highest coincidence occurs at the “In process” level for the control group 43.1% and for the experimental group 25.9%. These percentages being the reflection that both groups are located in the second level of development of conditional capacities, that is, both groups have relatively improved their conditional physical capacities. Then we have the “Outstanding” level where 22.4% of the experimental group excels at this level and none of the control group, being these percentages indicators that it is the experiment group that has developed its conditional capacities more by the application of the workshops . And finally 8.6% of the control group is still at the "Start" level, indicating that there are no relative improvements in this group. This at the same time allows us to understand that through the application of a workshop of recreational activities, the conditional physical capacities in students are improved.

6. KEYWORDS: recreational activities workshop, conditional physical abilities`

7. INTRODUCCIÓN

En nuestros tiempos se aprecia que la tecnología, está cambiando el estilo de vida de las personas, no solo a nivel local, sino que, a nivel internacional, según los estudios realizados por diferentes especialistas manifiestan que en la actualidad se ha reducido de forma considerable la actividad física. Es por esto que la O.M.S (2016) expresa “que la inactividad física viene hacer la cuarta causa de riesgo de muertes a nivel mundial ya que el 6% de las muertes son producto de una de las enfermedades causadas por la inactividad física” (p1). Esto ocasiona un decaimiento de los niveles de aptitud física no solo en personas adultas, sino que también en niños y adolescentes. El cual conlleva un efecto desfavorecedor para la vitalidad de todos los seres humanos.

Este problema se está observando a nivel mundial, aparte de la carencia de ejercicios físicos, incrementamos la insuficiencia de las políticas de acatamiento de las sugerencias dadas por la O.M.S, tanto intersectorial, municipal y centros de educativos, se puede observar el desinterés de los padres de familia en cuanto al desarrollo cognitivo, motriz y físico de sus hijos, por otro lado las instituciones educativas públicas y privadas se ven con las manos atadas al querer apoyar a los estudiantes debido a que la gran mayoría vienen de familias disfuncionales, familias con violencia familiar, discriminación, alcoholismo y drogadicción. Tanto profesores como padres de familia tienen que iniciar con la enseñanza de hábitos saludables, el buen uso del tiempo libre y la práctica diaria de actividades físicas o lúdicas. Si queremos frenar esto tenemos que trabajar de una forma unida institución educativa, padres de familia y comunidad en general.

En la I.E donde actualmente laboro se puede observar que existe gran cantidad de niños y niñas con sobrepeso esto se debe a muchos factores antes mencionados, uno de ellos es la poca actividad física que ellos realizan en sus tiempos libres y ocio, otro en a la mala alimentación que ellos reciben por parte de los padres. Este problema se da a causa de que años anteriores no se han enfoca en dicho problema, tanto los profesores como padres de familia tienen el deber de iniciar con la enseñanza de hábitos alimenticios y el desarrollo de actividades lúdicas en los momentos libres, recreos, parques, etc. Motivo por el cual se está realizando este planteamiento para ejecutar dicho taller, el cual busca fomentar la práctica diaria y el aprendizaje de dichos juegos, así mismo que ellos lo practiquen a diario y compartan con su comunidad.

En relación con esta problemática se presentan trabajos previos nacionales e internacionales sobre el desarrollo de capacidades condicionales, cualidades físicas, destrezas motrices por medio de diferentes talleres o actividades.

Guevara (2015) recomienda la ejecución de cierto taller que se basó en diversas actividades lúdicas para incrementar la psicomotricidad en estudiantes de una institución educativa. Esta investigación lo realizó por que pudo evidenciar que muchos niños tenían niveles bajos de motricidad gruesa y fina, por lo tanto, es su tesis que realizo cual único objetivo fue comprobar los efectos positivos que ese obtienen al ejecutar actividades lúdicas y a través de ellas tratar de incrementar la motricidad en los estudiantes de dicha casa de estudio. Existen diversos medios y herramientas para mejorar la motricidad fina y gruesa uno de estos medios son los juegos motrices, tanto el profesor como el padre de familia son los responsables que el niño desarrolle de manera eficiente su motricidad hay que dejar que el niño explore coja objetos no mantenerlos aislados por que eso ocasiona que el niño no desarrolle su motricidad de manera adecuada.

Díaz (2017): plantea un proyecto para mejorar la condición física de los estudiantes de la U.A.P. Donde cuyo objetivo fue que al aplicar dicho proyecto actividad física para desarrollar la capacidad física de los estudiantes de la UAP. Su investigación fue cuasi experimental, con un enfoque cuantitativo, además escogió el método hipotético deductivo. En su investigación el autor escogió un grupo poblacional de ciento sesenta estudiantes, así mismo su muestreo lo realizó con ciento veinte estudiantes, los cuales los dividió en dos grupos equitativos de sesenta estudiantes para un grupo de donde va aplicar el programa, y sesenta para el grupo donde va llevar el control, las herramientas utilizadas para poder medir las capacidades físicas fueron unos test antes utilizados por otros investigadores y su fiabilidad lo hizo mediante alfa de cronbach. al finalizar con su investigación científica el autor pudo llegar a una conclusión al comparar tanto al grupo de control como el de experimento los cuales iniciaron con una medición estándar y que después de realizado el programa el grupo experimental obtuvieron buenos resultados.

Por otro lado, las teorías que se presentan en esta investigación nos permitirán fundamentar y respaldar el presente trabajo como el tema de actividades lúdicas.

las actividades lúdicas vienen hacer los recursos o herramientas que empleamos los docentes de educación física, para utilizarlo como medio de calentamiento o activación

corporal al inicio o al final de una sesión clase. También se puede decir que es la liberación de la energía acumulada de las personas, por medio de diferentes actividades realizadas por niños, jóvenes y adultos, los cuales, al participar en cualquier modalidad de la lúdica, prueban en su propio organismo la satisfacción de sentir estimulada cualquier parte de la estructura de su cuerpo.

En nuestra investigación utilizaremos a las actividades lúdicas como herramienta para el desarrollo de las capacidades condicionales.

Las capacidades condicionales son innatas todos los seres humanos lo tenemos y además estas van a permitir el movimiento y un grado de dificultad de actividad física en la persona. Cirujano (2010) afirma. “Son las capacidades inestables del organismo, capacidad que tiene el ser humano para poder desarrollar su propio potencial” (p.11). Estos son denominados factores de ejecución y por eso viene hacer clave esencial para el rendimiento motor del ser humano. Todos estos valores resultantes se pueden mejorar por medio del entrenamiento y acondicionamiento físico.

8. METODOLOGÍA

La presente investigación fue de diseño experimental, dentro de ella corresponde a una clasificación cuasi-experimental, con dos grupos el primeo grupo de control y el segundo grupo experimental.

Hernández, Fernández y Baptista (2016) indican:

Que en los diseños cuasi experimentales también manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes, sólo que difieren de los experimentos puros en el grado de seguridad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos. (p.151)

El tipo de estudio fue aplicado, desde un enfoque cuantitativo ya que nos enfocaremos a la aplicación de un taller de actividades lúdicas para mejorar las capacidades condicionales en los estudiantes.

Para poder llevar a cabo esta investigación se eligió una la población por 110 estudiantes tanto damas como varones de turno mañana y turno tarde que cursan el quinto grado de primaria de la I.E N°1168 Gran Mariscal Ramón Castilla, El Agustino.

Fuentelsaz, Icart y Pulpón (2006) manifiestan:

Es un grupo de sujetos que cuentan con algunas peculiaridades o atributos las que van a hacer sujeto de estudio del investigador. También nos dice que si podemos conocer el número de personas que lo conforman a esta futura investigación científica, se habla de una población contable. Por otro lado, nos da a conocer que si por algún motivo no se pueda dar a conocer la cantidad exacta se llama población incontable. (p.55)

En esta investigación la muestra que se utilizó para dicha investigación estuvo constituido por 58 estudiantes de quinto grado de primaria de nuestra institución educativa, los que participaron en las evaluaciones de los diferentes test de esta investigación. Los cuales fueron organizados en dos grupos de trabajo: 5 “C” grupo de control con 30 estudiantes y 5 “B” grupo experimental con 28 estudiantes.

Se empleó la estadística deductiva, ya que esta investigación fue cuasi experimental. Luego se empezó con el proceso de datos estadísticas para conseguir las medidas estadísticas descriptivas de tablas de frecuencia y figuras mediante el software y programa de estadista llamado SPSS 24.0, luego se presentará los datos finales en tablas y figuras. La confiabilidad del instrumento fue determinada por el coeficiente Alfa de Cronbach igual a 0,791 indicando que el instrumento es altamente confiable para medir las capacidades condicionales.

9. RESULTADOS

En los resultados del pre test de esta investigación se pudo apreciar que la coincidencia más alta se dio en el nivel “En inicio” en el grupo de control con un 29,3% y para el grupo experimental un 27,6%. Siendo estos porcentajes el reflejo de que ambos grupos se encontraban ubicados en el primer nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es decir, ambos grupos necesitaban mejorar sus capacidades físicas como la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza. En seguida tenemos el nivel “En proceso” un 22,4% del grupo control y un 20,7% del grupo experimental, siendo estos porcentajes indicadores que ningún niño había alcanzado el nivel más alto que sería “Destacado”, ya que ambos

grupos presentaron resultados similares en el pre test y es por eso que solo uno de ellos participo de las actividades lúdicas para evaluar su efecto al finalizar la experiencia, nos referimos al grupo experimental.

En los resultados que se obtuvo en el post test para la variable capacidades condicionales, se pudo percibir que la coincidencia más elevada se da el nivel “En proceso” para el grupo control un 43,1% y para el grupo experimental un 25,9%. Siendo estos porcentajes el reflejo de que ambos grupos se encontraban situados en el segundo nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es decir, ambos grupos habían mejorado relativamente sus capacidades físicas como la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza. En seguida tenemos el nivel “Destacado” donde un 22,4% del grupo experimental sobresalió en este nivel y ninguno del grupo control, siendo estos porcentajes indicadores que es el grupo experimental cual había desarrollado más sus habilidades físicas relacionadas con las capacidades condicionales. Y finalmente y 8,6% del grupo control se ubico en el nivel “En inicio”, indicando que no hubo mejoras relativas en este grupo.

De la prueba de hipótesis general sobre las capacidades condicionales se aprecia que las medias conseguidas en el pre test son parecidas para los dos grupos, ya que el grupo control ingresa con una media general de 20,50 y el grupo experimental 20,46. Con una $t = 0,48$ y el valor de $p = 0,962$. Comprendiendo que ingresan en similares condiciones, antes de la experiencia lúdica.

Luego de aplicar los talleres con el grupo experimental, se percibe que en el post test, el grupo control consigue un 23,87 mientras que el grupo experimental una media de 39,07 y con una prueba $t = -12,414$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas en el desarrollo de las capacidades condicionales ya que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$).

Esto a la vez permite comprender que los niños del grupo experimental incrementaron su capacidad de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, ya que demostraron incremento de puntos en sus pruebas de salida, esto es en respuesta a una mayor interacción en actividades lúdicas relacionadas al área de educación física. Mientras que los niños del grupo de control no han participado de ellas.

Por ese motivo se tomo la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que a la letra dice: “al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencia una diferencia significativa en las medias sobre capacidades condicionales del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019”.

10. DISCUSIÓN

La investigación de Díaz (2017) en su proyecto acondicionamiento físico para aumentar las capacidades condicionales en estudiantes. El autor publico los siguientes resultados donde el grupo de control en el post test tuvo un resultado muy bajo con 14%, bajo con 73,5% y regular con 14,3%. En cambio, el grupo experimental obtuvo un 58.6% y bueno con un 41,8%. El cual nos puede afirmar con este resultado que si hay un incremento de las capacidades condicionales. Así mismo esta investigación presentada tiene una similitud en cuanto al crecimiento de las capacidades condicionales, donde ambos grupos se en contaron ubicados en el segundo nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es decir, ambos grupos han mejorado relativamente sus capacidades físicas como la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza. En destacado donde un 22,4% del grupo experimental sobresale en este nivel y ninguno del grupo control, siendo estos porcentajes indicadores que es el grupo de experimento el que ha desarrollado más sus habilidades físicas relacionadas con las capacidades condicionales. Y finalmente y 8,5% del grupo se encuentra en inicio, las cual hace que podamos afirmar que no existe mejoras en este grupo. Al final lo que se puede concluir es que si aplicamos un programa de actividades lúdicas mejoraremos las capacidades condicionales en los estudiantes.

Ladrón de Guevara (2005) el juego como medio para mejorar las capacidades físicas, donde según los resultados que se obtuvieron durante cada fase se observa que el crecimiento de la fuerza se da en forma lenta. El desarrollo de la fuerza de las extremidades superiores es mucho más lento que la de las extremidades inferiores, debido a que en la mayoría de los juegos motores se ocupan movimientos de diferente tipo como: carrera y salto, los cuales son estímulos del desarrollo correspondiente. Todos los tipos de fuerza se combinaron en las actividades que realizaron los alumnos como jalar, lanzar, saltar; al realizar los juegos motores. Se observó fácilmente al evaluarla en el circuito motor, en las estaciones donde se requiere de la fuerza y el incremento de ésta. En la segunda estación (arrastrarse) se observa la fuerza en extremidades superiores e inferiores;

de un 35% que realizan bien el ejercicio en el primer bimestre, se logra un 80% en la quinta fase. En la tercera estación (saltar las llantas), donde se puede observar la fuerza en extremidades inferiores; se obtienen los resultados en una primera fase, el 9% de los alumnos puede realizar bien el ejercicio, en la quinta fase, se observa un aumento hasta de un 62% de los alumnos realizan bien el ejercicio. Si lo comparamos con dicha investigación podemos observar que se obtuvo los siguientes resultados, en un rango destacado para el grupo experimental con un 34,5% indicando que son ellos quienes sobresalen sobre el grupo control que no presenta ningún porcentaje, el taller sobre actividades lúdicas ha permitido que este grupo experimental desarrolle su resistencia, así mismo en el nivel en de proceso el grupo experimental obtuvo un 13,8%, y el grupo control presenta 31,0% indicando que han mejorado pero aún falta desarrollar más. En seguida tenemos el nivel inicio donde un 20,7% del grupo control se encuentra, pero ninguno del grupo experimental. Con todos estos niveles de crecimiento de la resistencia se puede ver que ha sido el grupo experimental quienes mejor se encuentran en esta capacidad como efecto de haber participado en el taller de actividades lúdicas.

11. CONCLUSIONES

De la prueba de hipótesis general sobre las capacidades condicionales luego de aplicar la experiencia lúdica a ambos grupos en el pos test se pudo apreciar que las medias obtenidas para el grupo de control son de 39,07 y además con una prueba $t = -12,414$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite dar a conocer que es muy significativa la diferencia de medias halladas en el desarrollo de las capacidades condicionales ya que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Eso quiere decir que al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de las capacidades condicionales del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

De la prueba de hipótesis sobre la capacidad de resistencia, luego de aplicar la experiencia lúdica a ambos grupos en el pos test se pudo apreciar que las medias obtenidas para el grupo de control es de 5,33 mientras que el grupo experimental una media de 9,36 y con una prueba $t = -10,328$, para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de resistencia puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Eso quiere decir que al aplicar el taller de

actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de resistencia del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

De la prueba de hipótesis sobre la capacidad de fuerza, luego de aplicar la experiencia lúdica a ambos grupos en el pos test se pudo apreciar que las medias obtenidas para el grupo de control es de 7,40 mientras que para el grupo experimental es de 12,21 y una prueba $t = -10,328$, para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite dar a conocer que es muy significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de fuerza puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Eso quiere decir que al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de fuerza del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

De la prueba de hipótesis sobre la capacidad de velocidad, luego de aplicar la experiencia lúdica a ambos grupos en el pos test se pudo apreciar que las medias obtenidas para el grupo de control es de 5,33 mientras que el grupo experimental una media de 8,71 y con una prueba $t = -6,871$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de velocidad puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Eso quiere decir que al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de velocidad del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino, 2019.

De la prueba de hipótesis sobre la flexibilidad, luego de aplicar la experiencia lúdica a ambos grupos en el pos test se pudo apreciar que las medias obtenidas para el grupo de control es de 5,80 mientras que el grupo experimental una media de 8,79 y con una prueba $t = -6,775$ para una significancia de $p = 0,000$ lo cual permite inferir que es altamente significativa la diferencia de medias halladas para la capacidad de flexibilidad puesto que el valor de $p < 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$). Eso quiere decir que al aplicar el taller de actividades lúdicas se evidencian diferencias significativas en las medias de la capacidad de flexibilidad del grupo control y experimental del 5to grado de primaria de la I.E. N° 1168 de El Agustino.

12. REFERENCIAS

- Díaz, E. (2017) *Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas 2017* (tesis de posgrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Ladrón de Guevara, M. (2005) *Desarrollo de las capacidades físicas y socio motrices por medio del juego motor* (tesis de posgrado). Universidad Pedagógica Nacional, Ecatepec de Morelos, México
- Fuentelsaz, C., Icart, M., y Pulpón, A. (2006) *Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y una tesina*. Barcelona, España: Edicions Universitat Barcelona.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014) *Metodología de la Investigación*. (6^a ed.). México: McGraw Hill.
- Organización Mundial de la Salud, (2018). Actividad Física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Mundial de la Salud, (2018). Inactividad física. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Anexo: Declaración jurada de Artículo científico

DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN

PARA LA PUBLICACIÓN DEL ARTÍCULO CIENTÍFICO

Yo, Jhon Carlos Saldaña Huatangare estudiante del Programa de Maestría en Administración de la Educación de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado(a) con DNI 45225782, con el artículo titulado

“Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino - 2019”

Declaro bajo juramento que:

- 1) El artículo pertenece a mi autoría.
- 2) El artículo no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) El artículo no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para alguna revista.
- 4) De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.
- 5) Si, el artículo fuese aprobado para su publicación en la Revista u otro documento de difusión, cedo mis derechos patrimoniales y autorizo a la Escuela de Postgrado, de la Universidad César Vallejo, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga la Universidad.

San Juan de Lurigancho, 15 de agosto del 2019

Jhon Carlos Saldaña Huatanga

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2018 Página : 1 de 1
--	---	---

Yo, Dra. Miriam Elizabeth Napaico Arteaga, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, sede Lima Este, revisor (a) de la tesis titulada

"Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino - 2019", del estudiante Jhon Carlos Saldaña Huatangare, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha: 03 de agosto de 2019




Firma

Dra. Miriam Elizabeth Napaico Arteaga

DNI: 43370792

			
Elabora	Dirección de Investigación	Revisó	Vicerrectorado de Investigación

Feedback Studio - Google Chrome

ev.turnitin.com/app/carta/es/?student_user=1&o=1157555890&lang=es&s=8&u=1088127445

feedback studio

Jhon Carlos Saldaña Huatangare

Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes

-- /0

?

16

16 %

1

Entregado a Universida...

Trabajo del estudiante

7 %

>

2

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

>

3

Entregado a Universida...

Trabajo del estudiante

1 %

>

4

actividadesludicaserpr...

Fuente de Internet

1 %

>

5

Entregado a Universida...

Trabajo del estudiante

1 %

>

6

Entregado a Colegio Se...

Trabajo del estudiante

<1 %

>

7

aquijuegosdeportivos...

Fuente de Internet

<1 %

>

8

www.monografias.com

Fuente de Internet

<1 %

>

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E. N° 1168, El Agustino - 2019.

AUTOR

Br. Jhon Carlos Saldaña Huatangare (ORCID: 0000-0002-0124-4627)

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

CAMPUS LIMA ESTE

POSGRADO

Página: 1 de 63

Número de palabras: 17060

Text-only Report

High Resolution

Activado

18:49

24/08/2019

Yo Jhon Carlos Saldaña Huatangare identificado con DNI N° 45225782 egresado de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, autorizo (X), No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Taller de actividades lúdicas para mejorar capacidades condicionales en estudiantes de 5to de primaria de la I.E N° 1168, El Agustino - 2019"; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

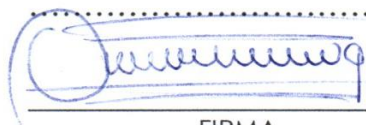
.....

.....

.....

.....

.....



FIRMA

DNI: 45733148

FECHA: 25 de setiembre del 2019



[Handwritten signature]

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	---------------------------------



[Handwritten signature]



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE
POSGRADO, MGTR. MIGUEL ÁNGEL PÉREZ PÉREZ

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:
JHON CARLOS SALDAÑA HUATANGARE

INFORME TÍTULADO:

TALLER DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR CAPACIDADES
CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DE 5TO DE PRIMARIA DE LA I.E N° 1168,
EL AGUSTINO - 2019.

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

MAESTRO EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

SUSTENTADO EN FECHA: 9 DE AGOSTO DEL 2019

NOTA O MENCIÓN: 16



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN